DI GALENO

DELLI MEZZI, CHE SI POSSONO tenere per conseruarci la sanita.

RECATO IN QVESTA LINGVA nostra da M. Giouanni Tarcagnota.

È IL MIO FIGOLO

QVAL PIV FERMO

E' IL MIO PRESAGGIO.

Co'l priuilegio del sommo Pontefice Paulo III. & dell'Illustrißimo Senato Veneto per anni X.

PAVLVS PAPA. III.

MOtu proprio &c. Cum ſicut di-
lectus filius noſter Michael
Tramezinus bibliopola Venetus no
bis nuper exponi fecerit ad commu-
nem omniũ ſtudioſorum utilitatem,
ſua propria impenſa diuerſa opera La
tina, & Italica: ipſa Italica tam ex Lati
no, & Hiſpano ac Gallico idiomate
translata, quam Italice facere minime
que translata: hactenus non impreſ-
ſa, imprimi facere intendat, dubitet-
que, ne huiuſmodi opera poſtmodum
ab aliis ſine eius licentia imprimantur
quod in maximum ſuum præiudiciũ
tenderet. Nos propterea eius indem
nitati conſulere uolentes, motu ſimili,
& certa ſcientia eidem Michaeli, ne
prædicta opera hactenus non impreſ
ſa, & per ipſum imprimenda, per de-

cem annos poſt eorundem operum uel cuiuslibet ipſorum impreſsionem a quoqunque ſine ipſius licentia impri mi aut uendi, ſeu uenalia teneri poſ ſint, concedimus & indulgemus, inhi bentes omnibus, & ſingulis Chriſti fi- delibus, tam in Italia, quam extra Ita- liam exiſtentibus, præſertim bibliopo lis, & librorum impreſſoribus, ſub ex communicationis latæ ſententiæ, in terris uero, S.R.E. mediate uel imme diate ſubiectis etiam ducentorum du catorum auri cameræ Apoſtolicæ ap- plicandorum, & inſuper amisſionis li brorum pœna toties ipſo facto, & ab ſque alia declaratione incurrenda, quo ties contrauentum fuerit, ne intra de- cennium ab impreſsione dictorum o perum, uel cuiuslibet ipſorum, reſpecti ue computandum, dicta opera tam La tina, quam Italica hactenus non im-

pressa,& per ipsum Michaelem impri menda,sine eiusdem Michaelis expres sa licentia, dicto decennio durante im primere, uendere, seu uenalia habere uel proponere audeant, mandantes uniuersis uenerabilibus fratribus no stris archiepiscopis,episcopis,eorumq; uicariis, in spiritualibus, generalibus, & in statu temporali. S.R.E. etiam legatis,& uicelegatis sedis Apostolicæ acipsius status gubernatoribus,ut quo ties pro ipsius Michaelis parte fuerint requisiti, uel eorum aliquis fuerit re- quisitus, eidem Michaeli efficatis de- fensionis præsidio assistentes præmis- sa,ad omnem dicti Michaelis requisi tionem, contra inobedientes, & rebel- les per censuras ecclesiasticas etiam sæ pius aggrauando,& per alia iuris re- media authoritate Apostolica exequã tur:inuocato etiam ad hoc,si opus fue

rit, auxilio brachii ſecularis, non obſtantibus conſtitutionibus, & ordinationibus Apoſtolicis, cæteriſque contrariis quibuſcunque: & inſuper quia difficile admodũ eſſet preſentem motum proprium ad quælibet loca deferri, uolumus, & Apoſtolica authoritate decernimus, ipſius tranſumptis uel exemplis, etiam in ipſis operibus impreſſis, plenam, & eandem prorſus fidem ubique tam in iuditio quam extra haberi, quæ præſenti originali haberetur. & quod præſentis motus proprii ſola ſignatura ſufficiat, & ubique fidem faciat in iuditio, & extra, regula noſtra in contrarium acta non obſt.

Placet. A.

1548. Die xvi. Februarij. In Rogatis.

Che per autorita di questo Conseglio, sia concesso al fedel nostro Michele Tramezzino libraro, che per anni X. prossimi alcuno senza permissione sua non possa stampar, ne far stampar, ne uendere in questa citta, & in cadaun altro luogo del Dominio nostro, ne altroue stampati in quelli uendere l'opera di Galeno de sanitate tuenda, & de curandis animi morbis, tradota in uolgare p M. Gioāni Tarchagnota Gaetano, & le opere legali di M. Antonio Massa Gallesio, sotto pena alli cōtrafacenti di peder le opere, & di ducati ducento per cadauno, da essere diuisa perterzo fra l'anccusator, il magistrato, che fara la esecutione, et lui supplicante: il qual sia obligato di osseruare quello, che per le leggi nostre ē disposto in materia di stampe.

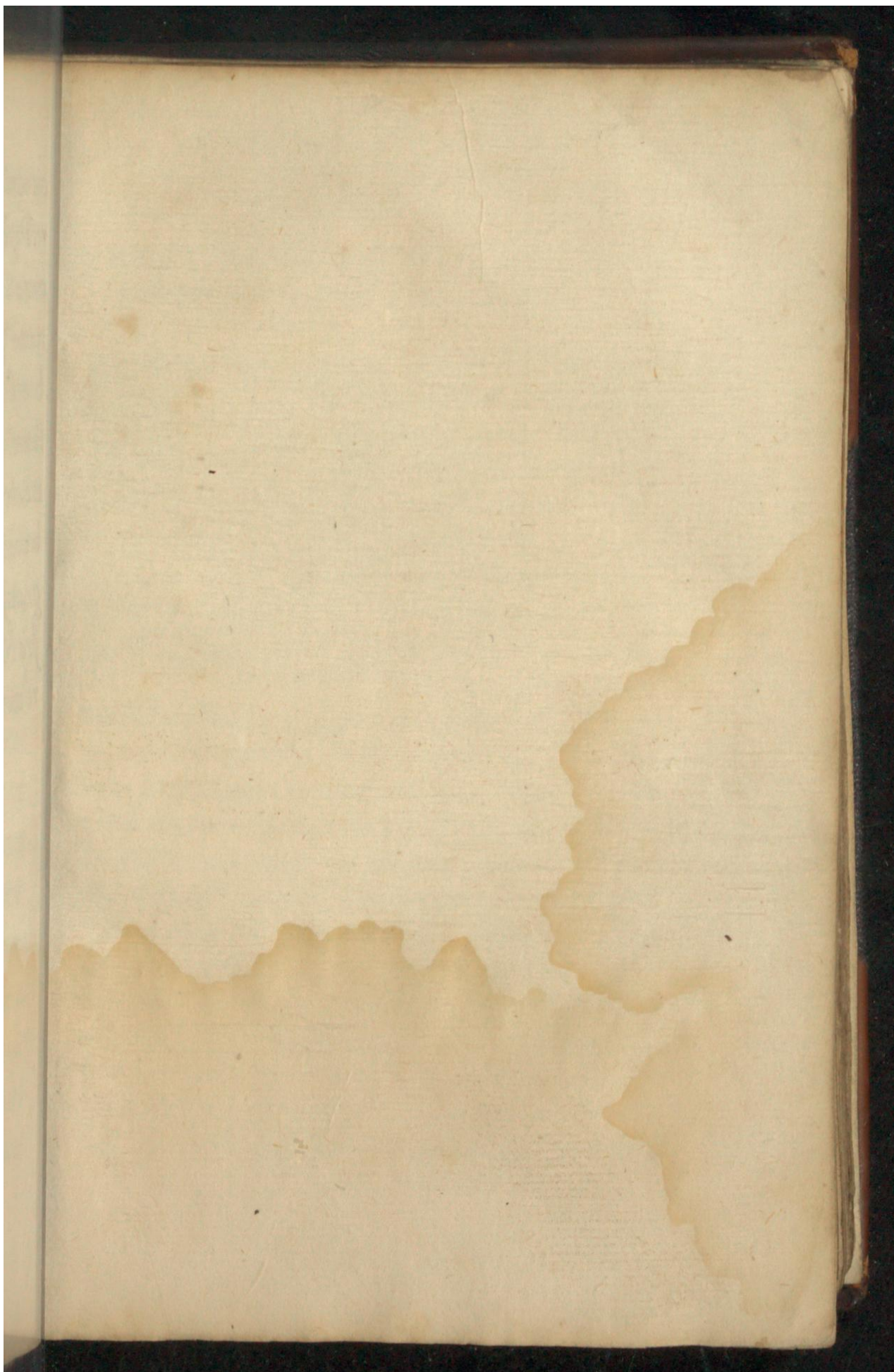
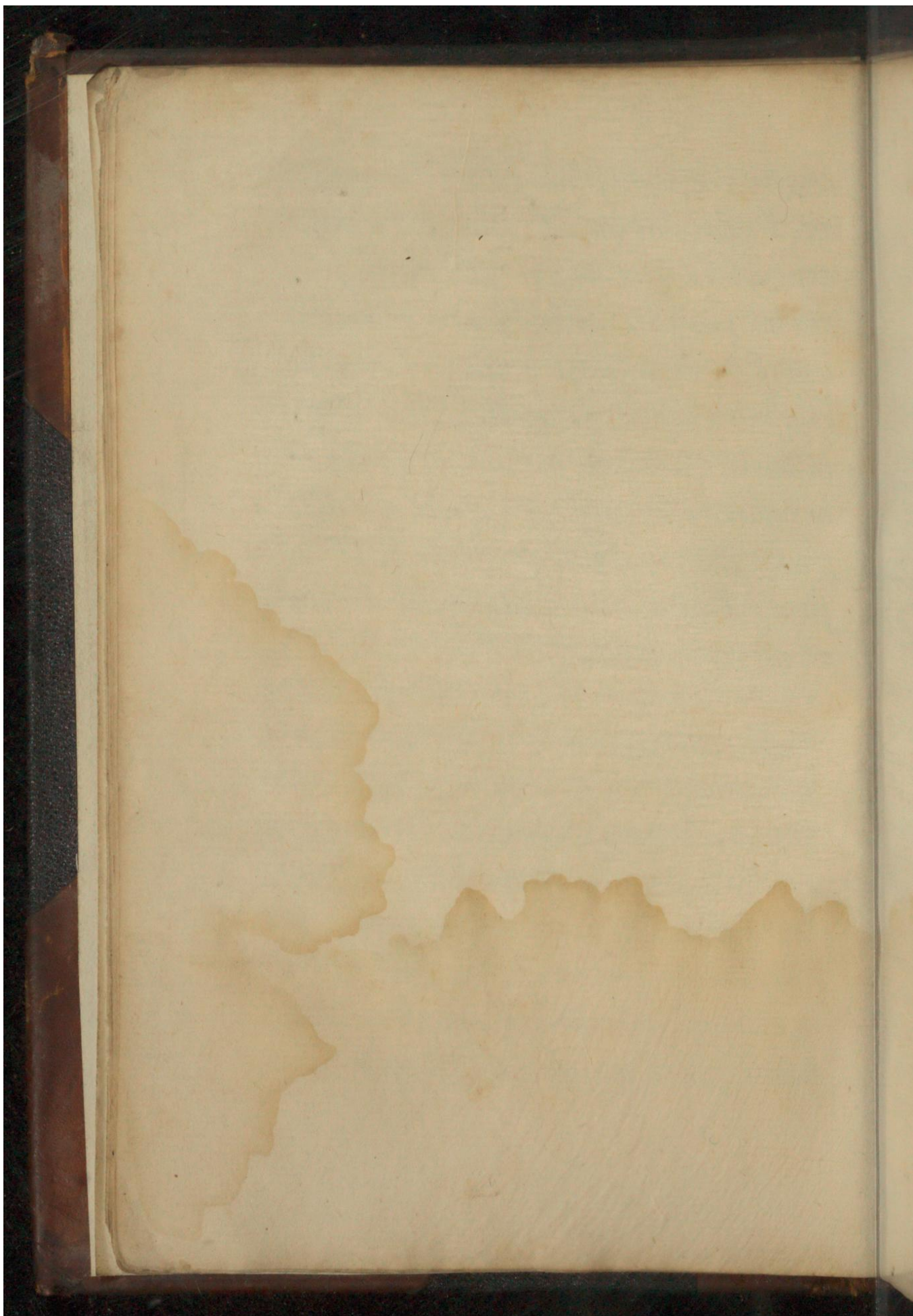
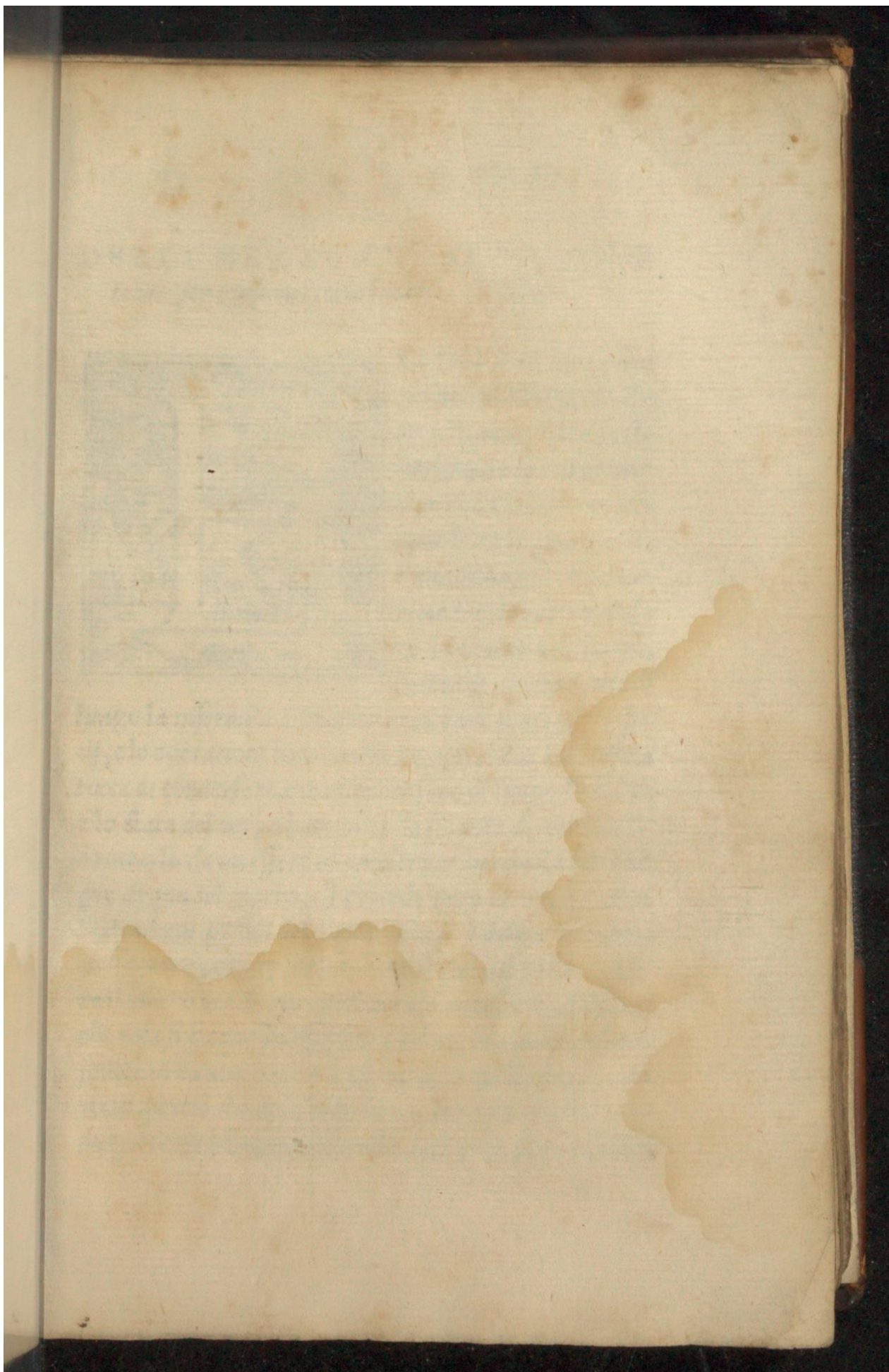
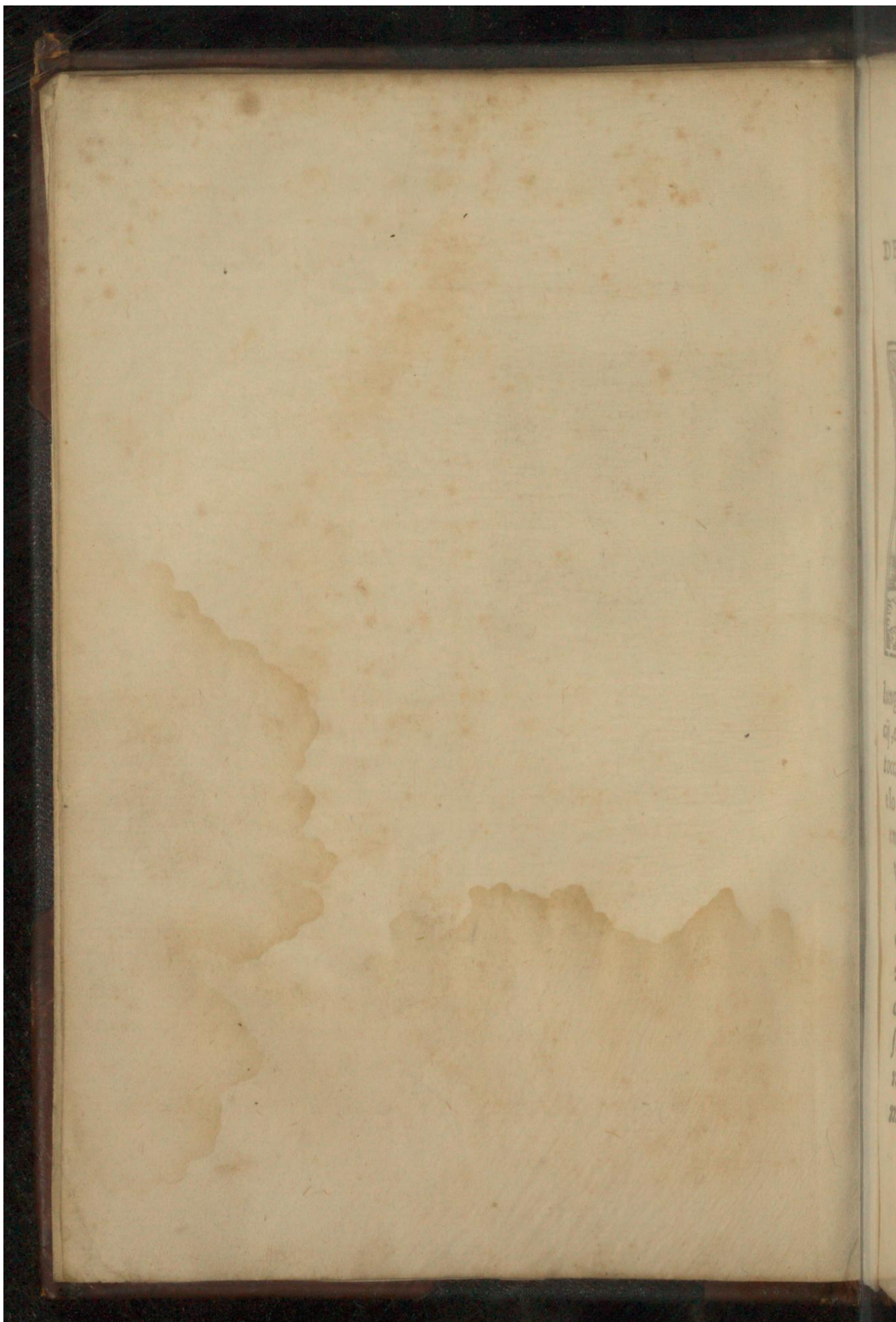
Hieronymus Falcon.
Duc. Not.

AL MAGNIFICO M. Dominico Veniero del clarissimo M. Andrea.

Michel Tramezzino.

E io potesse magnifico Signor mio cosi addoperarmi per la sanita uostra, come io bramerei di farlo, non ui sarei meno pronto in effetto, di quello che io sono in dedicarui di quei libri, che di conseruare la uita sana danno ottimi precetti. Ilche debbe desiderare ciascuno, che desia di passar tranquillamente questa uita. Et hauendo intitolato à Vostra Magnificenza l'opera di Marsilio Ficino, e poi quella di Ar

naldo di Villa Nuoua di conseruarsi la sanita, non mi pareua che fusse conueneuole inuiare ad altri l'opera di Galeno pur à mantenimẽto della sanita co suoi precetti accommodata, essendo quest'autore per la sua eccellenza tanto sopra gli altri scrittori di medicina laudato, che non è riputato di medicina perito chi da Galeno nel medicare si scosta, e non lo studia attentamente: e per non rauogliere in poche parole la profonda dottrina sua in questa materia, non mi estendero à ragionarne, e meno uoglio pormi à commendare con molte parole la sanita, quando che non solamente gli huomini, à quella studiano e quella bramano, ma gli animali ancora, molti de quali con herbe e con pietre studiano di conseruarlasi: mostrando à tutti l'esperienza che la sanita

con ogni uia posſibile ſi debbe manteni-
re. Pigli adunque Voſtra Magnifi-
cenza il Galeno, ilquale pur hora fac-
ciamo parlare in Italiano â commune
beneficio de noſtri, e rendaſi certa che
l'animo mio ui deſia quella ſana e lunga
uita, che ricercano le uirtu di quella, e
bramano i uirtuoſi, á i quali ſarebbe
gratisſima una uita perpetua di Vo-
ſtra Magnificenza, alla quale di cuo-
re mi ricomando.

DI GALENO.

DELLI MEZZI, CHE SI POSSONO *tener per conseruarci la sanita.* Cap. I.

SSENDO *una sola (come habbiam detto altroue) quella arte, che di conseruare il corpo humano ha cura, la diuideremo hora in due parti, l'una delle quali chiamaremo faculta di cõuersare la sanita nel corpo, l'altra di cacciarne uia di lungo la infermita.* Et *hanno queste due parti gli ufficij, e le operationi loro contrarie, perciò che à la prima tocca di conuersare, e mantenere sano di lungo l'habito, e lo stato del corpo humano, à la seconda, di cambiarle e mutarlo da un essere in un'altro.* E *perche la sanita è piu degna del morbo, e'l precede anco di tempo, noi trattaremo prima del modo, come si debba la sanita conseruare, & appresso à qual guisa si possa cacciare il morbo uia.* E *per apertamente conoscere, e uedere che cosa si sia questa affettione del corpo, che chiamiamo sanita, ui ha una uia che è ad amendue queste faculta commune, perciò che non sapendo noi, che cosa ella si sia, come potremo ò hauendola conseruarlaci, ò perdendola ri*

cuperarlaci ? Di questa materia habbiamo noi scritto altroue, e mostro come la sanita delle parti similari (che sono quelle in noi, che si possono in simili altre parti diuidere, come è la carne, ò l'osso, ò il neruo, e simili) non è altro, che una certa conuenientia e proportione del caldo, del freddo, dell'humido, e del secco. E come la sanita poi delle parti istrumentali consiste nella compositione, nel numero, nella quantita, e figura delle similari istesse. Chi potra dunque queste cose ben conseruare sera egli ottimo guardiano della sanita, e le conseruera bene colui, che si trouera hauere notitia di tutte le maniere onde si possano elle uitiare e corrompere: perciò che come se nō fusse il corpo nostro ad affettione e paßione alcuna soggetto, nō haurremmo bisogno di alcuna arte, che hauesse cura di guardarlo di male, cosi essendo egli hora ad infinite affettioni isposto, ricerca una arte, che tutte queste sue incōmodita conosca, e che nel possa tenere lontano, e securo. Or dunq; le cose, che possono il corpo nostro offendere, e uitiar, sono di due maniere, altre cō noi steßi nate, quasi da una medesima radice, e perciò ineuitabili, altre che non nascono da noi, ne in noi steßi, e che si possono perciò euitare, e fugire: ma che non meno gia che quelle prime, offendono e consumano il corpo nostro. Ma ragioniamo separatamente di ogn'una di queste parti. I principij della generatione nostra sono il sangue, e'l seme gentile, il sangue è come una certa acconcia & atta materia à torre ogni forma, che il maestro le dia il seme genitale è quasi li maestro istesso, & ogn'un di

loro uien composto di humido, di secco, di caldo, di freddo, ò pure (se uogliamo la essenza piu tosto, che la qualita de gli elemēti nominare) di acqua, di terra, di fuoco, di aria. Questo istesso s'è mostro in quel libro, che scritto habbiamo de gli elementi, secondo il parere d'Hippocrate. Ma differiscono poi tra se il sangue, e'l seme genitale nella quantita della loro mistura, e temperamento: perciò che il seme participa piu della sustantia del fuoco e dell'aere, il sangue piu della sustantia dell'acqua, e della terra, benche nel sangue anco il caldo auanzi il freddo, e l'humido, il secco. Di che nasce, che egli si possa ragioneuolmente chiamare humido, e non gia secco alla guisa, che è il pelo, ò l'osso. Il seme medesimamente è piu secco del sangue, ma è anco egli humido e flußile. E cosi da amendue queste parti ha la generatione nostra principio da l'humido; ma non bisognaua gia questo humido mantenerloci, e serbarloci di lungo, hauendo à generarsene i nerui le arterie, le uene, le ossa, le cartilagini, & altre simili cose: Onde perciò bisognaua, che tosto nel principio della generatione ui fusse su copiosamente quello Elemento, che ha uirtu di deseccare, come è à punto di sua natura il fuoco. Ha medesimamente questa forza la terra (perciò che ella non è altro in effetto, che una cosa secca) ma non bisognaua troppo di questa materia traporne ne i principij, uolendo fare che quello, che nascere ne doueua, fusse douuto essere humido: là doue del fuoco non si puo dire cosi, perciò che non fa nulla, che in questa mistura ui sia piu parte di lui, tanto però, che nō

bruci,e consumi,ma à bastanza desecchi la qual misura basta ancho à dare una debita agilita ne'moti. Questo fuoco dunque è quello,che primieramente unisce,e raccoglie insieme quel che si truoua conceputo nella matrice,e che il fa crescendo à poco à poco andare inanzi. Onde diuenuta questa materia piu secca,uiene à mostrare quasi certi primi lineamenti di tutte le mēbra del corpo. E deseccandosi ancho piu,non solamente mostra questi sgrossamenti e quasi adombrature delle parti del corpo; ma la perfetta figura ancho di loro. Nato poi questo parto al mondo ne uiene medesimamēte del continouo crescēdo in grandezza,e facendosi ogni hora e piu secco di se stesso,e piu gagliardo,fin che giunga à quel supremo aumento,che chiamano i Greci Acme,che nō uuole altro dire,che una pfetta & integra età,come suole essere il fiore della giouentu. Alhora ogni aumēto si ferma: per nō potere piu l'ossa crescere & auanzare,merce della siccita. Amendue i uasi e dello spirito, e del sangue (che sono le arterie,e le uene) si stēdono,& ampliano in lato. E cosi tutti gli altri mēbri finalmēte non solo diuentano robusti,ma si trouano ancho nelle loro piu sopreme,e compiute forze giunti. Nel tempo seguente poi, per cio che ogni parte del corpo ne uiene piu del debito deseccādosi non solamēte serà ogni mēbro piu inetto à l'officio suo; ma ne diuentera il corpo istesso piu macro,e piu delicato che prima. E per che in processo di tempo si desecchera ancho piu,si farà non solo piu macro,ma rugoso ancho; e le membra impotenti,e deboli,& à lor debiti mo=

ti inette. Ilquale affetto chiamiamo ne gli animali uecchiezza: nelle piante chiamano i Greci Auansi, che noi potremmo Aridita chiamare: quasi che nelle piāte ancho non uegna per altro la uecchiezza, che ꝑ souerchia siccita. Questa dunque è una innata necessita della corrottione, & merito di ogni corpo, che si genera. L'altra necessita pur innata, e che si uede ne gli animali specialmēte si è quel deflusso, e mancamēto di tutta la sustantia del corpo, che quello innato calore del continuo desecca, e cōsuma. E queste incomodita della uita, perche si trouano col corpo stesso innate non è niuno, che le possa euitare e fugire. Le altre poi, che à queste uan dietro, si possono ben con la prudentia e col buon discorso euitare. E queste, che euitare si possono, nō hanno altrōde l'origine loro, ne nascono in noi, se nō quādo uogliamo à le due prime gia dette incomodita remediare, e correggerle, ꝑ cio che trouandosi tutto il corpo de li animali in cōtinouo deflusso, e mancamēto della sustātia sua, se non si soccorre con un'altra simile sustantia, che in uece di quella, che del continuo si perde, rientri, ella certo à poco à poco si cōsumerà, e disfara tutta. Onde per cio la natura (come io penso) diede tosto da principio nō solamēte à gli animali, ma à le piante ancho certe innate uirtu di desiderare sempre, & appetere quel, che lor māca, per cio che chi insegnò mai à niuno il mangiare, il bere, il respirare? La natura istessa ci die da principio tosto col nostro nascimento tutte queste faculta. Col cibo dunque noi rifacciamo tutta quella piu secca sustātia, che si ua del cōtinouo

perdendo, e mancando in noi, e co'l bere rimediamo à quella parte piu humida, che si desecca, e consuma nel corpo. Et à questo modo rechiamo nella sua prima conuenientia, e proportione amendue queste cose. Nel medesimo modo noi ci conseruiamo co'l respirare e co'l battere delle arterie, la debita misura della sustantia de l'aere, e del fuoco, che habbiamo in noi. Delle quali cose tutte noi in altri nostri libri habbiamo particularmente parlato. E perche sono assai al proposito di questo presento discorso, giudichiamo, che si debbano leggere prima, e tegliere come per un fundamento di quanto qui diremo: perciò che mancando, e perdendosi del continouo in tutti gli animali qualche particella di sustantia per lo calore, che hanno in sestesi innato, ne potendosi altramente conseruare e mantenere nella debita misura, che con l'aiuto del mangiare, del bere, del respirare, e del moto delle arterie, bisogna di necessita questo soccorso porgerli. S'egli si potesse applicare, e quasi una colla attaccare, et impastare per tutto il corpo dell'animale altrettanta sustantia, quale à punto è quella, che di per di continouamente li si manca, sarebbe una ottima, e salutifera cosa. Ma poi che quello, che in ogni parte del corpo si pde, è della medesima natura cō la particella istessa, che se ne diminuisce, e niuna delle cose, che si mangiano, ò che si beuono, si affa punto cō lei, fu bisogno che la natura mutasse prima, e cōquocesse, el piu che fosse possibile, facesse tutte queste cose à la sustantia, che del corpo si perde, simili, & atte à nudrirlo, & a recarlo nel suo primo esse

re. Mentre che ſi fa queſto donque, ſe qualche parte di queſte coſe iſtrinſeche non ſi conquoce, ne ſi fa alla ſuſtã tia del corpo, ſimile, ella non ſi applica, ne diuẽta una coſa iſteſſa co'l corpo, anzi come ſuperflua ne ua per li luoghi interni e piu ampi di quello, flutando, & errando. Onde ne è ſtata dai Greci chiamata Parittomate, cioè ſuperfluita, eſcremento, ò ſterco che noi diciamo. Poi che dunque il mangiare, il bere è coſa coſi à tutti gli animali neceſſaria, e che di loro queſti eſcrementi ſi generano, gli ha la natura prouiſto non ſolamente di alcuni iſtromenti, che ſegreno, e ſcacciano queſti eſcrementi uia; ma ha dato anco à queſti iſteſsi iſtromenti alcune proprieta è forze, che alcuni di loro attraheno il buono à ſe, altri ad altri il mandano, altri cacciano, e ſpingono uia gli eſcrementi; fuori. Onde per mantenere ſempre il corpo netto, e di queſte ſuperfluita uacuo, biſogna, che non ſiano deboli queſti iſtromenti, ne à gli officij loro impotenti, ne impediti à potere delle loro faculta ſeruirſi. Ecco moſtre due ſtrade del uiuere ſano, l'una refocillando, e ſupplendo à quello, che ſi diminuiſce, e ſi perde nell'animale, l'altra cacciando uia gli eſcrementi fuori, e tenendone il corpo mondo. Che gia la terza ſtrada, che ſerue à fare, che non s'inuecchi molto per tempo, ſi accompagna neceſſariamente con le due gia dette: perche quando queſte due co'l loro debito ordine procedono, ſupplendo à quello, che nell'animale ſi disfa, e ſi perde, e cacciando uia eſcrementi, non ſolo ne mantengono il corpo ſano, ma lo conſeruano anco molto di lungo nel

ſuo uigore, et ſaldezza. Del che appreſſo ſi ragionerà. Seguitiamo hora il noſtro incominciato ragionamento, per che piu chiaramente ſi uegga, quante e quali ſiano le ſtrade, ò i mezzi, che ci poſſono la ſanita conſeruare. Si è gia moſtro, come io penſo, che ſe il corpo noſtro non foſſe à paßione alcuna ſoggetto, à la guiſa, che è il Diamante, ò un'altra ſimile coſa, non haueremmo biſogno di arte alcuna per conſeruarloci. Ma poi che ſono due le cagioni della noſtra corrottione, e disfacimento, l'una interna et innata in noi, l'altra eſtrinſeca, biſogna cõ molta cura, e prudentia procurarui il rimedio. Si è detto, come per due uie ſi puo internamẽte disfare il corpo, l'una è ò la uecchiezza, che lo disfa, e lo riſolue, ò il continouo mancamento e defluſſo della ſuſtantia di lui, l'altra è la generatione de gli eſcrementi, che conſeguita al mangiare & al bere. Et à queſto modo ſi disfa come da ſe ſteſſo, e per cagiõi interne il corpo. Le cagioni iſtrinſeche poi ſono molte: ma quella, che non ſi puo à niun conto dal corpo iſteſſo diſſeperare, anzi che è ſempre ſeco, e quaſi una coſa innata, e ſenza laquale non ſi potrebbe uiuere, ſi è l'aere, che lo circõda à torno. Le altre cagioni nõ ſi ſtringono di neceßita con eſſonoi, ne ui hanno tempo alcuno determinato, L'aere che ci è ſempre ò torno, ci offẽde facendoci ò troppo caldi, à troppo freddi, ò troppo ſecchi, ò troppo humidi. Le altre cagioni iſtrinſeche poi ci nocciono, per che ci premono, ci diſtraheno, ci impiagano, ò ci tolgono dal luogo ſuo qualche membro. Qui naſce una quiſtione logica, che ha da amẽdue le parti, ragio-

ni, percio che dicono alcuni, che la cura di tutte queste co se appartiene à l'arte, che è di conseruare la sanita: altri uogliono, che questa arte non si impacci se non con quelle cose solo, che scaldano, raffreddano, humettano, e deseccano: perche dicono, che non è arte alcuna à potere ne conoscere, ne euitare il male, che per qualche colpo, ò ferita, ò simile altre uie istrinseche ci offenda il corpo. Ma il mio intento non è di qui disputare simili questioni. A me basta togliere quello, che l'una parte, e l'altra confessa, cio è che ogn'un uegga chiaro quelle cose, che con ferire, ò percuotere, ò con altro simile modo, ci offendono, e tolgono la sanita, e che non sono cosi à tutti note quelle altre, che con lo scaldarci, ò raffredarci, ò humettarci, ò deseccarci ne impediscono il uiuere sano. Lasciando dunque le cose à tutti note, di quelle ragionaremo, che poco note sono, per che ne possa à tutti utilita seguire: poi che qui solo habbiam gli occhi, di mostrare come si debba il morbo fuggire, e non di andare risoluendo quistioni cauillose. Ritornando dunque al nostro raggionamento replichiamo particolarmente quelle cose, che noi qui come fondamenti presupponiamo. E prima teniamo per cosa chiara e uera, che la sanita assolutamente non è quel mezzano temperamento, ne quella debita conuenientia de gli Elementi, de i quali noi costiamo, come hanno quasi tutti gli antichi scritto, ma quel temperamento, e conuenientia solo, che è delle parti similari, come s'è gia da noi dimostrato altroue. Appresso presupponiamo, come

habbiamo anco altroue mostro, che la sanita delle parti del corpo istrumentale consiste nella figura, nel numero, nella quantita, e compositione delle parti similari. Nel terzo luogo habbiamo per uero, che dalle operationi naturali altrui, poßiamo facilmẽte giudicare della sanita di quello. Finalmente diciamo, che alcuna sanita è perfettißima compiutißima, e senza niun mancamento, alcuna altra cosi perfetta e compiuta, e laquale si stende e dilata molto. Benche noi tutte queste cose habbiamo altroue con efficacißime ragioni confirmate e mostre, nõ resteremo però qui anco di dimostrarle. Chi uorra bene queste cose intendere, uorrei, che leggesse ogni modo quel libro, che noi intituliamo Trasibulo, doue andiamo inuestigando à quale arte si sottoponga questa, che è di conseruare la sanita. Vorrei, che leggesse anco quell'altro nostro libretto de l'ottimo stato del corpo nostro, e quell'altro, che noi chiamiamo del buono habito del corpo. Sono breui amendue, e gioueranno molto per intelligentia delle cose, che qui diremo, come anco ui gio uera assai hauere letto quell'altro, che noi scriuiamo de gli elementi secondo la opinione d'Hippocrate. Fatti questi fundamenti incominciaremo à questo modo à trattare della maniera del conseruarci la sanita. Non essendo altro la sanita, che una certa conuenientia, e proportione, poi che ogni conuenientia, è di due maniere, l'una uera, e perfettißima senza niuno mancamento, l'altra non cosi perfetta, ma che qualche poco le manca, per essere, come la prima, compiuta, diciamo essere medesima=

mente di due maniere la conuenientia, e proportione del la ſanita: una compiutiſsima, e perfettiſsima, l'altra non coſi ne compiuta ne perfetta, ma tale però, che non ne uie ne l'animale aggrauato ne leſo. Qui anco naſce un dubbio piu toſto logico, che neceſſario: perche dicono alcuni che non poſſa à niun conto eſſere uno piu ſano, che un'al tro, ne che ſi poſſa queſto affetto, che noi chiamiamo ſa nita, notabilmente eſtendere, ne diletarſi, ma che ſia ſem pre una iſteſſa, e d'una medeſima miſura ſenza poterle dare nome ne di maggiore, ne di minore ſanita. Ma à me pare che un corpo poſſa e piu e meno ſano eſſere, non al tramẽte che il uediamo eſſere piu, e meno bianco. E queſto ſi puo chiaramẽte p due uie dimoſtrare: la prima ſi caua dal mutamento, che noi ueggiamo in un corpo p la uarieta delle eta auenire: pciò che ſe da che l'animale na ſce biſogna (cõe s'è detto di ſopra) del cõtinouo ſempre il ſuo tẽperamento alterarſi, e la ſanita conſiſte nella qualita del tẽperamento, poi che queſta qualita nõ è mai quella iſteſſa, biſogna cõcludere, che non è ne anco poßi bile, che ſi poſſa la medeſima ſanita conſeruare, e mãtene re in tenore iſteſſo di lungo. La ſeconda ragione non me no di queſta, euidente, ſi togli dalla differentia, che noi ueggiamo eſſere nelle attioni iſteſſe dell'animale, pche non tutti quelli che ſono ſani, ueggono ugualmẽte cõ gli occhi, ma un ui uede meglio, un'altro peggio, ne tutti medeſimamẽte odono cõ gli orecchi d'un modo: anzi in queſta parte ſi troua nel piu, e nel meno gran uarieta. Ne tutti corrono ugualmẽte co' piedi, ne cõ le mani ap-

prẽdono, e finalmẽte nõ tutti d'un mõ si seruono de gli ufficij de li altri mẽbri; ma questi melio, quegli peggio. Se la diuersita dũq; delle attioni corrispõde à la maniera del tẽperamẽto, noi uegnamo dalla ragione forzati à dire, che tãta è la uarieta de li tẽperamẽti, quante sono le differẽtie de le attioni: che s'alcuno in uece de gli tẽperamẽti uolesse la uarieta delle cõpositioni, e stati del corpo piu tosto dire, poco mi importa. Per che dũq; cõprendiamo tutte le sette de li antichi, potremo à questo mõ argomẽtar. Tutte le scuole uoglion, che nõ sia altro la sanita, che una certa cõueniẽtia, e proportiõe: noi dicião del caldo, del freddo, del humido, del secco: altri dicono de' corpicelli, e de i pori, altri di athomi, altri delle ꝑti similari e chi d'una cosa, chi d'una altra: e cõuengono tutti, che secõdo la cõueniẽtia e misura di queste cose, noi ci seruião poi de li ufficij de mẽbri nostri. Or dũq; se noi uediamo oprarsi uari attiõi, e bisogna dire che in ogni una di loro sia ancho uaria la proportione de gli elemẽti, che noi habbiamo di sopra chiamata sanita. Egli si puo ancho senza altramente mentionare elemento argomentare à questo modo. Se à la compositione de' mẽbri corrispondono le sue operationi, tante seranno le compositioni, quanta serà la uarieta delle operationi, E poi che à le compositioni delle membra corrispondono le attioni, di necessita tante serãno le differentie delle compositioni, quanta e la diuersita de l'operare: e ꝑche questa diuersita è molta, serãno ancho molte le compositioni. Se dunque la cõpositione e stato delle mẽbra di tutti coloro che sono sani, consiste in una proportione, e cõueniẽtia, e se le com=

positioni istesse sono uarie, poi che sono ancho uarie le opationi: ne seguita che sono ancho molte e uarie le proportioni delle cõpositiõi istesse. Onde serãno ancho molte e uarie le sanita, lequali ben che tra se particularmẽte differiscano: nõ sono però nel generale & in comune, in quãto sono sanita, in altro tra se differẽti, che scđo questo rispetto del piu, e del meno, à punto come la biãchezza della neue nõ differisce in nulla dalla biãchezza del latte, in quãto biãchezza; ma si bẽ rispetto à l esser' piu ò meno l'uno del'altro biãco, cõe anco la sanita di Achille, inquãto sanita; nõ è dalla sanita di Thersite differẽte, che elle: sono una cosa istessa; ma bẽ differiscono in un certo altro che: il che nõ è in effetto altro, che il rispetto del piu, e del meno. Ne gia si puo dire, che nõ siano uarie le attioni de tutti li huomini, ò che altrõde questa dissomigliãza nasca, che dalla cõpositione istessa delle mẽbra, onde l'attiõe si causa. Che s'alcuno ostinatamẽte chiamasse quelli solamẽte sani, i cui mẽbri pfettissimamẽte tutte le loro opationi oprassero, e dicesse, che nõ fussero sani quegli altri, che non cosi bene de l'ufficio delle mẽbra loro si seruisser, sappia ch'egli põe del tutto à terra il fondamẽti di tutto questo trattato di cõseruarci la sanita, al quale habbiamo noi posto mano, pche s'egli si dispone di conseruarsi la sanita, che egli col suo stesso nascimẽto tolse, e niuno di noi altri è sano: assai chiaro è che noi indarno questa fatica togliamo, e che è disutile e uana ogni arte, che di cõseruar' la sanita si scriua. Dũque tacciamoci per lo meglio, & imponiamo gia à l'incominciato ragionamẽto fine. Ma tutte queste difficulta si tolgono uia cõ la

cognitione de la uerita, perche non ſolamente ſi chiama & è ſanita quella perfetta, e ſenza niun mancamento: ma quella altra anco, che non è coſi perfetta; pure che non ci impediſca per l'uſo de le attioni de la uita. Che gia tutti cercamo la ſanita, ſi per potere ſeruirci de le operationi neceſſarie à la uita noſtra, lequali ci uengono impedite ò interrotte, e tolte del tutto da le infermità, ſi anco per potere ſenza affanno, è moleſtia uiuere, percioche ci tor mentano ſoperchio i dolori, che ci fa il morbo ſentire. Quello ſtato e compoſitione del corpo, ne la quale noi nõ ſentiamo per cagion de' dolori, tormẽto alcuno, ne che ſiamo ne le attioni de la uita impediti, chiamiamo noi ſanita. Che ſe uorra alcuno piu toſto di altro nome chiamarla, non potra per queſto la uerita del ſentimento torcere, come ne anco quelli, che pongono una perpetua indiſpoſitione, e quaſi morbo, ne' corpi. Se coſtoro queſta indiſpoſitione poneſſero, perche ogni corpo che ſi genera, ha da principio ſeco innate le cauſe de la ſua corrottione & interito, non altrimente che ha quelle de la gouernatione, come s'è da noi moſtro di ſopra, noi certo ne gli lodaremmo, come quelli, che haueſſero probate coſe e uere dette. Ma perche queſto il dicono, facendo pari li ſtati, e compoſitioni de li corpi ſani, e de gli infermi, non poſſo ne loro lodare, ne il detto loro: parendomi aſſai meglio ampliare queſto ſignificato de la ſanita, che fare del continouo tutti gli huomini infermi & oppresſi dal male. E ſe ben dicono coſtoro, che ſiano in noi i ſemi di tutti i mali, confeſſano anco nondimeno

essere cosi piccioli, che noi non li sentiamo per niun conto. Sia dunque pure (se uogliono) qualche affetto di dolore in noi, tanto poco però, e cosi insensibile, che non ci offenda. Sianoui à lor posta le febri, ma cosi leggiere, che non si lascino punto sentire, e che nõ ne sia p loro cagio ne impedito l'huomo di potere li negotii e publici, e priuati essequire, ne di entrare nel bagno, ò di mãgiare, ò di bere, ò di oprare finalmente tutti gli altri suoi necessarij affari. E certo che quando la faculta de le membra nõ è impedita ne le operationi necessarie, dimostra piu tosto sanita, che il contrario, perche una debita di operare non tosto acenna assolutamente il morbo, saluo se ci aggiugnessimo, e dicessimo, debilita di operare, che contra la natura di ciascuno auenga, percioche (come io penso) tutti uediamo male, se ci cõpariamo, e poniamo al parãgone de la uista de le aquile, e del Lince, e confusamente e male udiamo, se ci compariamo à Melanto, che cosi sottilissima udita hauea, e poco agili piedi habbiamo, se ad Ificlo miriamo, che per la sua agilita, e leggierezza correndo sopra le herbe non le piegaua, nel medesimo modo poco sera l'uso de le nostre mani, se à la gagliardia di Milone si mira. E finalmente d'ogni membro parremo quasi stropiati e manchi, se si haura rispetto à quelli, che in cio supremamente uagliono. E pure chi di noi nõ si terrà di buona uista, perche non uegga alcune formiche, che ci sono un quarto di miglio lungi? ò chi non si terrà di buona udita, perche egli non oda quello, che gli è VIII. miglia lontano? Chi non uedesse bene le let=

tere,che sono in questa carta descritte,potrebbe ben del la sua uista dolersi,non gia però , se standoli alquanto spatio lontano,non le uedesse;eccetto, s'egli non fusse prima perauentura di cosi buona uista stato,che con tut ta questa lontananza uedute le hauesse che gia allhora haurebbe (mi penso) cagione di lamentarsi , e di dire come si suole comunemente da tutti , che egli hauesse cio prima fatto , e che hora farlo non potesse . Et al= lhora diremo , che egli di qualche infermita patisse, sal= uo se questo impedimento , per cagione de la uecchiez= za non fosse, benche sono alcuni, che uogliono, che la uecchiezza istessa sia anco morbo. Tutti quelli dunque, à quali non ha la natura una uista, ò uno audito acutißi= mo dato, ò di potere uelocisßimamente correre, ò simili al tre attioni perfettamente oprare,non li chiameremo per cio noi infermi,ne che si trouino del tutto contra il natu rale ordine,percio che essendo il morbo contra l'ordine di natura,costoro,come ne anco i uecchi , contra l'ordine di natura si trouano. Non bisogna dunque assolutamen= te giudicare alcuno,infermo ò sano,per la debolezza , ò gagliardia del suo operare:ma bisogna aggiungerui que sta parola,al sano,perche egli secondo la natura operi;à l'infermo,perche egli contra l'ordine si porti: poi che nõ è altro la sanita,che una affettione naturale ne l'opera= re, et all'incõtro,non è altro il morbo,che una affettione che ci impedisce contra l'ordine di natura l'operare no= stro . Non è gia per questo ogni affetto naturale sani ta,percio che il bruno de gli Egittij , la bianchezza de

Francesi,e'l biondo de li Sciti nõ sono altro che naturali effetti,e non dimeno non si possono dire sanita, pche nõ cõsiste la sanita nel colore:come ne anco il morbo è tutto quello,che è fuori ogni ordine di natura, poi che il bruno,che ci uien dal sole,ò la bianchezza che acquistiamo da lo stare gran tempo à l'ombra,non sono morbi, ma si bene affetti contra natura. Quãdo si parla dunque della sanita,bisogna aggiugnerci,che ella.sia cagione di farci operare,quãdo si ragiona del morbo:che egli ci impedisca le attioni nostre ordinarie. Ma di questo s'è da noi altroue piu à longo ragionato. Quanto fa hora al proposito nostro,basti questo solo,che questa uoce di sanita si stende,& amplia molto,ne si troua ugualmente in tutti. Che se pare ad alcuno duro di porla sotto questo nome di Eucrasia, che noi mezzano temperamento diciamo:per non essere ella à punto à questo segno sempre,rechisi un poco à mente à che guisa noi de gli altri nomi della uita nostra ci seruiamo. Or nõ chiamamo noi il bere temperato,e'l bagno tẽperato nõ solamente quãdo sera à piu persone diuerso,ma da uno istesso solo anco? percio che s'hauendo alcuno incominciato à gustare di qualche liquore,gli si aggiũgera nella tazza qualche poco di acqua ò calda ò fredda;nõ sentira però egli punto quel mezzano temperamento mutarsi, che se questo temperamento uora alcun che sia tale,che non si possa à niun cõto diuidere:senza alcun dubbio, che per ogni poco di acqua ò calda,ò fredda,che ui si aggiũga,non parra che si possa piu quella cosa temperata dire. Nel mede

ſimo modo in che ſi ponga in un bagno temperato, non
perche ui ſi aggiunga qualche poco di acqua fredda, non
ne ſentira egli l'utilita, che prima ne ſentiua. Diciamo
anco tẽperato l'aere, che ci è d'intorno, ancor ch'egli un
pochetto ò nel'una ò ne l'altra parte de gli eſtremi con
trarij penda. Che marauiglia finalmẽte è s'ogn'uno que
ſto ſignificato del mezzano temperamento eſtende, e di
lata molto, poi che la conſonantia, che dee eſſer ſenza al
cun dubbio perfettiſſima ne gli iſtromenti muſici, ſi ue=
de non dimeno hauere queſta ampiezza, che io dico? per
cio che ci parra ſpeſſe uolte di hauere finalmente accor
data, e poſta nella ſua debita conſonantia la lira, quando
ſopravenendo un'altro muſico molto piu finamente l'ac
corderà. E certo eſſendo il ſenſo grã giudice in tutti gli
atti della uita noſtra, col ſuo mezzo giudicaremo ancho
il temperamento, e'l diſtemperamento. Parimente peccã
doſi nel'operare, non prima chiameremo infirmita quel
la del membro, che ſi trouera contra ſua natura indiſpo
ſto, che noi il uediamo ſenſibilmente offeſo. Non impor=
ta hora chiamare infirmita ò l'operare iſteſſo impedito,
ò l'affetto, per cui diffetto l'operare s'impediſce: come
ne ancho importa s'alcuno uoleſſe queſto affetto compo
ſitione chiamar piu toſto. Gia ſi è altroue da noi e di t..t
te queſte coſe ragionato, & inſieme con euidenti ragio
ni moſtro, come coſi il morbo, come la ſanita conſiſtono
nella affettione, e compoſitione del corpo, e nõ nel'opra
re, ò ne l'eſſere queſto oprare impedito. Ma da queſta fa
ſtidioſa diſcuſſione poco frutto ſi caua ne ꝑ cõſeruarci

la sanita,ne per cacciare il morbo uia. Basti sapere que sto,che il uersaglio di amendue queste faculta si è la cõ= positione del corpo,che rispetto à l'oprare,è ella in uece di causa e della sanita e del morbo. Basti dico,poi che ho ra il nostro intẽto è solo di mantenerci questa sanita ha uendola,e di ricuperarla se perduta l'haueßimo. Bene è egli il uero,che l'operare seguita necessariamente la cõ positione del corpo,onde à la retta,e ben disposta com= positione seguitano tosto operationi rette e perfette, à la indisposta al contrario imperfette,e uitiose. Ii perche poi che quello che noi cercamo di conseruarci,e di resti= tuirci non hauendolo;non è altro,che una certa affettio ne,e cõpositione del corpo:e poi che à questa seguita di neceßita la perfettione de l'opare, poco importa al pre sente discorso porr'il morbo,e la sanita ò nel'operare, ò nella compositione delle mẽbra. A questo si dee piu to sto mirare di togliere qui per fundamento di quanto à dire s'ha:che nella compositione naturale del corpo no= stro si debbiano quelle cose principalmente conseruare, col cui mezzo & aiuto noi poi operiamo,ricordando= ci che il temperamento delle parti similari;e la forma, la dispositione, il numero,e la quantita di queste parti istesse sono delle operationi nostre cagione. Appresso, mostriamo come tutte queste cose hanno ancho particu= larmente in ciascuno una certa estensione e latitudine: perche questo gioua assai à le cose, che si hanno à dire. Essendo il temperamẽto di due maniere, uno,che nel cor po dell'animale si puo imaginare piu tosto,che egli in

effetto ui ſia, l'altro che e ſi uede, & è in tutti i corpi ſani; diuideremo di nuouo queſto ultimo: per cio che non è poca la uarieta, che ui ſi ritruoua. Il che quãto ſia egli uero, ſi puo ſpecialmente conoſcere da le etati isteſſe: perche ſi uede quanto ſia la eta de' giouani attiſsima à tutte le operationi uolontarie, e quanto ui ſia meno atta quella de' fanciulli, e de' uecchi: per abondare ſouerchio l'humore in quelli: e la ſiccita, e la frigidita in queſti. Si uede anco quanto ſia la eta de fanciulli piu eccellente, e piu atta di tutte le altre eta nelle operationi naturali, come è il creſcere, il conquocere, il diſtribuire, il nudrir. E nõ dimeno ſi puo bene in tutte le eta eſſere ſano. Come dunque nella diuerſita delle eta, coſi ſi trouera ancho grãdiſſima la differentia de li tẽperamẽti nelle nature de' corpi isteſsi; come ꝑ eſſempio, di duo fanciulli d'una medeſima eta, che l'uno ſera aſſai piu humido dell'altro, e l'altro piu ſecco, l'un medeſimamente piu caldo l'altro piu freddo. Tutti quegli corpi dunque, à quali auerra di eſſere aſſai piu del debito caldi, ò freddi, ò humidi, ò ſecchi, non haueranno quel temperamento, che è ſenza uiti. Quegli altri corpi poi, che hanno qualche diuerſita da quel temperamento, che è perfettisſimo, ma coſi poca però, che non la puo il ſentimento diſcernere, ſeranno come perfettisſimi, in quanto à l'uſo delle attioni: talche posſiamo dire, che della ſanita, che noi uogliamo, che habbia eſtenſione, & ampiezza, ne ſia alcuna di un mezzano temperamento, e non eſpoſta à uitio alcuno, che poſſa almeno il ſentimento diſcernerlo, e che ne ſia

alcuna altra come distemperata,& al uitio esposta. Di che sono euidentissimi segni le differentie,che ne' corpi discoli,e grossi si ueggono: perciò che bisogna,che le loro contrarie dispositioni habbiano da contrarij temperamenti origine. Come noi dunque non lodiamo il corpo ne troppo delicato,ne troppo pieno,cosi non lodaremo ne anco i loro temperamenti,benche ueggiamo essere l'uno e l'altro sanissimo,ma quelle dispositioni, che seranno fra questi due estremi poste,come hanno la debita proportione delle parti sue,cosi seranno anco mediocri i loro temperamenti e senza alcun uitio. E nondimeno questi cosi ben fatti corpi,se egli si uuol mirare per sottile,& à quel simplice,e perfetto temperamento,non potremo ne anco temperati chiamarli,la doue, quanto il giudicio del senso si estende,e quanto à l'uso ordinario basta,nõ solamente diremo che essi siano senza uitio,ma che siano ottimi,e perfetti anco. E che non siano gia questi corpi à quel perfettissimo temperamento giunti, ne è chiarissimo segno il non stare mai nel medesimo stato saldi. La prima loro mutatione si è delle etadi istesse, niuna delle quali si mantiene mai in un stato sempre, ma del continuo ne ua nella siccita auanzando, e conseguentemente approssimando alla uecchiezza. La seconda si cagiona dal sonno,dalla uigilia,dalla quiete, dal moto istesso,dalla sete,dalla fame,e da l'hauere souerchio, ò troppo poco che mangiare,e che bere. Appresso,il bagno,la ira,l'affettione,il dolore,e simili altri cose sono di questo mutamento cagione,che quasi ogni momento

alterano, e mutano il temperamento. Non bisogna dunque in una tanta mutatione cercare di questo ottimo, e simplice temperamento: poi che se pur mai auenne di ritrouarsi in alcun di perfetta & ottima natura, non ui potette però un momento solo durare. Il perche non posso à bastanza marauigliarmi della opinione di coloro, che c ntendono, e uogliano, ch e la sanita & il temperamento non habbia estensione ne latitudine alcuna, e che pur che un pochetto da questa perfettione si discosti, dicono che non sia piu sanita. Il che non è altro, che recare e porre imprudentemente in tutti i corpi una perpetua infermita, e che disputare di cosa non mai pin uista in corpo di animale, ò se pure giamai ui si uidde, che ne anco un minimo spatio di tẽpo ui durò. Questa dunque cosi fatta sanita, che si uanno costoro, sognando lasciamola loro, che la si conseruino, e ritorniamo à le euidente e chiare sanita, le quali habbiamo noi diuise in quella perfetta e senza uitio alcuno, & in quella altra che non è cosi compiuta e perfetta: che gia bisogna emendare, e correggere li distemperamenti della sanita, facendo humide le nature, che sono piu del debito secche, e secche le troppo humide, e medesimamente frenando nel loro souerchio cosi le troppo fredde nature, come le troppo calde. Ma come co'l moderamento del bene uiuere tutto questo si faccia, il diremo appresso, perche prima, come io pẽso, s'ha à dire à che guisa si debba la sanita d'una ottima complessione conseruare. Ma prima che altro si faccia, mostraremo quale sia una compiuta & ottima com=

positione di corpo. Ella dunque sera (se alla sustantia di lei si riguarda) quella, che sera di uno ottimo tempera=mento, e che haura in modo tutte le sue parti disposte co si nel numero, e nella quantita, come nella compositione di loro, che possa acconcia, e liberamente operare, che se à li segni istrinsechi si riguarda, sera quella, che come si è detto di sopra, consiste nel mezzo tra il corpolento, e'l delicato. E se alcuno uolesse il corpolento chiamare grasso, poco importa. Questo corpo istesso si trouera anco posto nel mezzo fra gli altri estremi, in modo, che non si potra chiamare ne troppo piloso & hirsuto, ne senza peli, non molle, ne duro, non nero, ne bianco, non con ampie uene, ne con troppo ristrette, non iracōdo, ne troppo dimesso, non sonnachioso, ne troppo uigilante, non grosso, e rozzo, ne uersuto e callido, non troppo inchinato, ne troppo alieno dalle cose ueneree, che se questo corpo per tutte le parti sue si trouera nel mezzo di ogni estremo posto, egli sera senza alcun dub aio bellissimo, come proportionato e corrispondente: ne meno sera à tutte le fatiche & essercitij atto, ornato an co di tutte le qualita del buono temperamento, che ogni membro dee hauere, come s'è gia nel secondo libro de'li Temperamenti detto: perche si ueggono bene molti cor=pi temperati nel capo, ma distemperati nel petto, ò nel uentre, e nelle parti genitali, & altri in altri membri me desimamente distemperati, & in una, ò in piu particel=le interne del corpo, e nelle uiscere istesse. Et io ho in molti notato e uisto due temperamenti in qualche una

ſola parte iſtromentale, come (per eſſempio) eſſere d'un temperamento, ò buono, ò cattiuo tutta la concauita del uentricello, ò ſtomaco, che diciamo, è di diuerſo temperamento poi la bocca di queſto membro iſteſſo. Ma di queſta materia ſi trattera la doue ragioneremo delle cõpoſitioni uitioſe de' corpi. Hora parleremo ſolo di quella compleſsione, le cui parti tutte fuori d'ogni uitio trouano. Che ſe quell'huomo, che ſerà di tanto bene dalla natura dotato, ſi porrà toſto dal ſuo naſcimento in potere di queſta arte, che di conſeruare la ſanita ha cura, ben ſi potra egli chiamar fortunato e felice, percioche giouarebbe anco queſto non poco à gl'affetti de l'animo, conciosia coſa che il retto, e buon uiuer ſia cagione anco di ottimi e ſanti coſtumi. Se alcuna altra anco delle ſeguẽti eta ſi laſciera medeſima mente da queſta arte regere, ne conſeguira anco non mediocre utilita. Or noi dunque primieramente diſcorreremo, à qual guiſa, togliẽdo noi da principio la cura di coſi fatto huomo poſsiamo ꝑ tuttoil reſtãte de la uita mãtenerlo ſano, pure che no'l uẽga ad offendere iſtrinſecamẽte coſa uiolẽta alcuna, perche di queſto poco s'impaccia l'arte, che è di conſeruar, e mantenere la ſanita. Appreſſo toccaremo, che cura ſi debba hauere di colui, del quale non toſto che egli nacque togliemo cura, ma fatto gia grandicello, & atto à le ſcuole. E finalmẽte, come ciaſcuna de l'altre eta ſi debba reggere, e mantenere ne l'eſſere ſano. Il bambino dunque, che ſi troua fuori di ogni uitio compoſto, toſto che egli naſce, ſi uuole primieramente bene infaſciare, e legare,

hauendoli però prima sparso tutto il corpo di un poco di sale, per piu densare e fare piu soda la pelle e superficie estrinseca, che non sono le parti interne, percioche mentre che egli era nel uentre, era tutto ugualmēte molle, non essendo iui altro corpo alcuno piu duro, ne aere freddo, che ò toccando, ò per altra uia l'hauessero estrinsecamente fatto e piu denso, e piu duro. Perche dunque poi che il bambino è nato si troua necessariamēte tra il freddo, il caldo, & altri corpi molto di se piu duri, bisogna che noi quella naturale e delicata supficie, la prepariamo à un certo modo, e facciamo atta à tolerar, e soffrire molte cose, che altrimēte la offenderebbono. E questa preparatione del sale basta, à bābini bē disposti naturalmēte, pche quelli, c'hāno bisogno d'esser aspersi di fronde secche di mortelle, ò di altre simili cose, hāno la cōplessiō loro uitiosa, e cō diffetto. Ma noi qui solo ragioniamo di quelli, che sono ottimamēte disposti, e cōplessionati. Infasciati dūq; bene costoro, cōe s'è detto, li si uuol dare p cibo il latte, e bagnarli cō salutifere acque, pche p tutte le uie il uitto lor ricerca, cose humide, cōe eta c'ha piu di tutte le altre humido il tēperamēto. E questo è il primo cōsiglio, che ne si offrisce di quelli, che p lo uiuer de' corpi sani sono necessarij, pche sono alcuni, che uogliono, che si debbano diseccar le nature humide, cōe anco riscaldare le fredde, humettare, le secche, e refrigerare le calde; mossi da questo, che ogni eccesso cresce e ua inanzi co'l suo simile, e si frena, e diminuisce co'l suo contrario, et in somma, che i cōtrarij co' cōtrarij si curano.

Ma e bisognaua, che costoro non solamente questo leggessero in Hippocrate, ma quello anco, quando egli dice, che à coloro che hanno la febre gioua usare nel uiuere loro del tutto cose humide, & à fanciulli specialmente, & à quelli, che si trouano auezzi di sentire di tal maniera di uita ricreamento, percio che ponendo egli poi queste tre cose, il morbo, la età, la consuetudine; onde, che nel morbo ci seruiamo de' contrarij, ne l'età, e ne la consuetudine de' simili. Alla febre dunque come à morbo caldo e secco s'acconuengono cose humide. A la età poi, che non è morbo; ma è secondo l'ordine di natura, quello principalmente le gioua, che le è molto simile. Nel medesimo modo à la consuetudine, che genera quasi una nuoua natura ne' corpi, nuoce sommamente il dargli cose contrarie. Il che si fa tutto con gran ragione, perche à corpi, che si trouano secondo l'ordine naturale ben disposti, si dee il loro habito e dispositione conseruare, la doue al contrario i corpi indisposti, e da qualche morbo oppressi si uogliono alterare, e nel loro contrario habito ridure. E gia si uede, che ogni cosa dal suo simile si cõserua, e si altera co'l suo contrario. Non si debbono dunque pèr niun conto diseccare i corpi de' bambini, se non si trouasse però in loro qualche humidita innaturale, quali sogliono essere quelle, che çi discẽdono ne la gola, e le chiamano i Latini Raucedine, ò nel naso, e le chiamano grauezza di testa, ò pure ne la bocca, e la chiamano cattarro i Greci. Ma si uogliono secõdo che la natura ricerca nudrire, e di bagni di aque dolci humettare ꝑche

l'acque c'hãno in ſe qualche qualità medicinale,tutte di ſeccano,come ſono le ſulfuree,e quelle c'hãno in ſe qual che poco di bitume,ò di alume.E ſi uogliono di tal cibo, e bere nudrire,che ſiano di natura humidißima.Onde à queſto effetto la natara prouidde loro del latte humido materno.E certo che quel de la madre è ottimo à tutti, et à quel putto ſpetialmẽte,del qual parliamo hora, e che preſupponiamo,che di ottimo temperamẽto ſia, pur che queſto tal latte nõ ſia pò di infermita alcuna corrot to,come nõ dee ne anco parte alcuna del corpo eſſere ui tioſa e guaſta di quella madre,e che un tal figlio gene= ri,e che non è ueriſimile, che ella altro che ſincerisſima ſia.Mentre che noi ſtiamo nel uentre materno,ci nudria mo di ſangue,e di ſangue il latte ſi genera con un poco di mutatione,che di lui ne le tette ſi fa. Onde quando i bambini ſono dal latte materno nudriti, non ſolamente tolgono il lor conſueto;ma un lor conuenientisſimo e proprijßimo nudrimento.Ne pare che habbla ſolamẽte la natura preparato loro queſto cibo;ma che habbia ãco loro toſto da principio date certe faculta naturali da poterſene eßi ſeruire,poi che ponendoli toſto le tette in bocca,li uedremo ſugare il latte,e con facilita inghiot= tirlo,anzi ſe eßi ſi dol gono à qualche guiſa, ò piango= no,non gli è poco conſolamẽto,ſe la balia pon loro le tette in bocca.Che gia tre rimedij ueggiamo per lunga uſanza uſare le balie per aquietare i piangenti bambi ni,l'un queſto,che s'è pur hora detto, de le mammelle, gli altri due ſono un mediocre moto,de le dolci canzo

nette, che loro cantano, con lequali due cose non solamen te gli acchetano, e tranquillano, ma ue gli addormentano anco. Con che la natura chiaramente mostra quanto siamo tutti naturalmente & alla musica, & à l'essercitio inchinati. Onde chiunque sapra bene queste arti usare, drizzera certo per la miglior strada del uiuere e'l corpo, e l'animo. Ma egli sono tre i moti, che usano per racchetare i lor bambini le balie, e nella cuna, e ne' letticciuoli sospesi nell'aria, e nelle loro istesse braccia, perche questo altro bisogna anco discutere come di cosa necessarissima per conseruare la sanita, perciò che Asclepiade apertamente gli essercitij biasma. Erasistrato ui ua piu timidamente, e con piu rispetto, ma pure in questo con Asclepiade si risolue e consente. Al contrario gli altri medici quasi tutti lodauano l'essercitio non solamente à fare buona la dispositione del corpo, ma per la sanita anco. Egli sono tre principali le maniere di essercitij, quãto à punto sono le differentie de' moti, pciò che ò da noi stessi ci mouiamo, ò siamo da altri mossi, ò pur si fa per uia delle medicine il moto. Ma questa terza maniera nõ appartiene, à sani. Quel moto, che ci uiene per cagione altrui, si puo fare ò nauigando, ò caualcando, ò andando in carretta, ò pure (come poco innanzi si diceua) nella cuna nel letticciuolo appeso, e nelle braccia. I bambini nati di fresco nõ amano quel forte moto, del caualcare, del nauigare, dell'andare in caretta. Quando hanno poi tre ò quattro anni possono leggiermente usare l'andare p barca, & in carretta. Gionti poi à sette anni tolerano

piu gagliardi essercitij, perche si possano gia assuefare di caualcare. Ma allhora parimente si uogliono lasciare da se stessi muouersi, quando cominciano à gir carpone con le mani, e co' pie per terra, e tanto piu quãdo cominciano poi à caminare. Ne si uogliono à niun conto innãzi tẽpo forzare, pche nõ gli si distorcano le mẽbra p lo lor peso istesso. In questa eta facilmẽte si pare quãta sia la cõformita e societa della natura nostra cõ gliessercitij poi che ne' fanciulli si uede che ancor, che inqualche loco tu li rinchiuda, nõ potrai fare, che essi nõ corrano, e uadano à guisa di polledri saltellãdo, e mouendosi. Et in tutti gli animali è la natura atta à destarui su i propri moti, co' quali ne la loro sanita li mãtẽga. Ma Asclepiade nõ pẽsando à niuna di queste cose, cõ suo grãde agio si imaginò quelle sue pazzie, cõ che s'ingegnaua di insegnare, che l'essercitio nulla gioua per uiuere sano. Ma à costui si rispõdera appresso che hora non è l'intẽto nostro di rintuzzar le ciãcie di Sofisti, ma dimostrar quello, che per uiuere sano gioui. Ritorno dunque à bambini, che essendo bene cõplessionati hauerãno anco l'animo fuori di ogni uitio perche quelli, che seranno piu del conueneuole inchinati à l'ira, ò d'uno animo dimesso, e deietto, ò troppo intendenti, ò troppo stupidi, e grossoni, ò piu del debito cupidi, di necessita bisogna, che essi habbiano anco poco attamẽte tẽperate quelle pti, nelle quali ogn'una delle cose gia dette si truoua. Ma di queste cose noi habbiamo à lungo ragionato ne' libri che scriti habbiamo delle opinioni, d'Hippocrate, e Platõe. Il

bambino, che noi proposto ci habbiamo, perche egli è di ottimo temperamento, non ha bisogno di emendare niuno de' costumi dell'animo: ha ben bisogno di mantenergli si, che non li si preuertano per qualche uia. E perciò che ciascuna cosa si mantiene e conserua co' medesimi capi, co' quali si puo corrompere, diciamo, che i costumi dell'animo si possono corrompere, e uietare dalla mala consuetudine di ogni una di queste cose, come è il mangiare, il bere, l'essercitio, il uedere, l'udire, e finalmente ogni specie di musica. Bisogna dunque in tutte queste cose essere dotto il medico, che si toglie questa cura di conseruare la sanita, ne dee credere, che al filosofo solo appartenga ragionare e trattare de' costumi dell'animo. Egli è bene il uero che il filosofo si toglie questa cura per una piu importante cagione, cioè per la sanita dell'animo: ma il medico la dee anco togliere, perche non ne uegna facilmente à cadere il corpo in infirmità alcuna, poi che la iracondia, il pianto, lo sdegno, la mestitia, il souerchio pensiero, e lo stare molto sopra tutte queste cose uigilante, sogliono recare le febri, et essere principio, & origine di grauißime infermità, come à l'incōtro l'eßere troppo negligente e poltrone ne gli essercitij della mente, & il tenere à fatto l'animo inerte, fa l'huomo discolorito, e per la debilita del calore naturale si manca nell'ufficio del nudrire, e se ne cagionano però molte infermita lente e mortali, perche bisogna tra le altre cose principali mantenerci, e guardarci, questo calore, ꝑ poterci conseruare sani. E si mātiene egli, e

conſerua con mediocri eſſercitij e del corpo e dell'animo perciò che i moti ſouerchi, e che nel piu peccano, ò che naſcano dalla parte ragioneuolē dell'animo, ò dalla concupiſcibile, ò pure dalla iraſcibile, paſſando il troppo, fanno l'animale colerico. Se peccano nel troppo meno, il fanno flegmatico, e freddo. Et à quella prima compleſſione uengono toſto il piu delle uolte dietro le febri, e le altre affettioni calde, alla ſeconda ſeguitano le oppilationi del fegato e delle uiſcere con morbi comitiali, con apoplexie, con catarri. Et io ho ogni anno molti infermi ſanati, con ridure ſolo i moti dell'animo ad una debita conuenientia. Di che mi è aſſai buon teſtimonio il Dio della patria mia Eſculapio, ilquale ordina molte canzonette, e ciancie ridicule con certe melodie per coloro, à quali il troppo forzato moto della iraſcibile ſuole fare il temperamento del corpo piu caldo del debito. Ad alcuni altri (ne pochi) ordina l'andare à caccia, il caualcare, l'eſſercitarſi armati. Et à coſtoro à quali ordina il moto, ha toſto e la maniera de' moti iſteſſi ſtabilito, e la maniera delle arme con lequali uuole, che armati ſi eſſercitano: perche non li baſtaua hauere ordinato à che guiſa ſi fuſſe douuto eccitare, e leuare ſu la iraſcibile, quando ella è impotente, e debole, ſe non ne prefiniua anco la miſura dalla maniera de gli eſſercitij, che gia non ſi eccita e deſta ad un modo iſteſſo queſta parte dell'animo, quando ci eſſercitiamo cacciando à cinghiari, ad orſi, & ad altre ſimili gagliarde fiere, e quando ſeguiamo un lepore un capriolo, & altri ſimili fugaci animali, e timidi. Ne

medesimamente quando con una armatura leggiera ci essercitiamo, e quando con una graue. Ne quando ci mo uiamo correndo forte, e quando mediocremente: come ne anco quando con altrui contendiamo, e quando habbiamo à fare con noi stessi. Et è gran differentia anco irritare & animare à l'essercitio & alla fatica con uoci e gridi, ò pure alla cheta e tacito. Ma nel processo di questo ragionamento si dira di tutte queste cose piu à lungo. A bambini di ottimo temperamento (perche di questi parliamo) bisogna con molta cura stare sopra, perche non incorrano in qualche distemperamento e souerchio moto di animo, perciò che non sapendo ancora parlare, accennano il dolore & affanno che sentono, co'l piangere, co'l gridare, con lo sdegnarsi, e torcersi tutti. A noi dunque tocca, congietturando quello, che essi uogliano, nõ mãcarglie[?]e, prima che cresca souerchio il dolore, e ne ponga insieme co'l corpo anco l'animo istesso tutto in troppo disordinati moti: perciò che ò per lo sputare di denti, ò per qualche istrinseca lesione, ò perche uoglion andare del corpo, ò urinare, ò mangiare, ò bere, come si sentissero una gran passione piangono, e disordinatamente si muouono. Puo anco auenire, che sentendo freddo desiderino di essere riscaldati, ò pure al contrario, che offesi dal caldo bramino di essere refrigerati. Alle uolte non possono soffrire i molti panni, che loro si auolgano. Il che suole à molti essere di grande affanno cagione, massimamente quando desiderano di uolgersi con tutto il corpo, ò con qualche mẽbro, e non posso=

no. La

no. La quiete istessa anco, quando ella è molta, suole medesimamente nõ poco essere molesta, poi che non è animale alcuno, che si diletti del troppo in che che sia, ma brama sempre la mediocrita la quale è sempre una di quelle cose, che hanno uerso un'altra cosa il rispetto loro. Chi si toglie dunque la cura di alleuare questo putto, come bisogna accortamente congietturare quella conueniente mediocrita, cosi bisogna anco sempre à tutte queste cose prouedergli, e rimediarli, prima che crescendo il dolore ne ponga insieme co'l corpo anco l'animo in disordinati, e souerchi moti. Che s'auerra mai, che senza accorgercene noi, si trouera quello, che li nuoce, accresciuto, ci ingegneremo di emandarlo tosto, e correggerlo, ò con dargli quel, che, che egli brama, ò con torgli quel, che l'offende, aggiongendoui anco il moto su le braccia della sua balia, & un dolce concento di quelle canzonette, che sogliono le accorte balie per quietare i lor putti, usare. Essendo tutto un di intiero stato sdegnato un putto, che non faceua altro che piagnere, e che disordinatamente mouersi, e distorcersi, onde non sapeua hormai piu la sua buona balia, che farsi, io mi accorsi di quello, che l'offendeua, e che gli era di tutta questa inquiete cagione: percio che non quietandosi ne co'l porgli la balia le tette in bocca, ne con uedere s'egli hauesse perauentura uoluto ò urinare, ò andare del corpo, anzi se incominciaua à tranquillarsi alquanto con lo moto delle braccia, ritornaua poi tosto al suo ramarico, mi auidi, che & il suo letticciuolo, e panni, onde era egli auolto,

erano molto ſozzi, e di piu, che il putto iſteſſo ſtaua tut to lordo, e pieno di ſozzure. Il perche fattolo ben lauare, e mutargli i panni netti, ordinai che li cambiaſſero anco il letto. E coſi toſto egli da quel tanto trauaglio ſi quieto, e toſto s'adormentò, e ſi fece un ſonno non ſolamente ſoauisſimo, ma lunghisſimo anco. E perche ſi poſſa ben congietturare quello, che al putto nuoce, biſogna nõ ſolo ſtarui diligente, e con gli occhi aperti, ma ui uuole anco una eſperienza continoua del putto iſteſſo, che ſi alleua. E tutte queſte coſe, ſecondo à me pare, ſi uogliono oſſeruare e mirarui bene finche il fanciullo ha tre anni. Ma della balia iſteſſa biſogna hauere anco gran cura e uedere che coſa ella mangia, che coſa ella bee, come ſi porti nel dormire, come nelle coſe ueneree, come s'eſſerciti, perche ne ſia ottimamente il ſuo latte temperato, come ſera à punto, ſe il ſangue di lei ſerà anco il piu che ſia poßibile ottimo. E la eccellenza e bonta del ſangue ſi conoſcera, quando egli non è troppo colerico ne melancolico, ne flegmatico, ne come di ſero, ò miſto di aquoſita. Et un coſi ottimo ſangue ſi genera da un moderato eſſercitio, da cibi di buono ſuco, e con debita miſura, e tempo tolti, e dal bere medeſimamente à tempo e poco. Delle quali coſe tutte ſi ragionera piu diſtintamente appreſſo. Ricordo anco ad ogni donna, che allatta, che del tutto da ogni atto uenereo ſi aſtenga: perche à queſto modo e ſi prouoca il meſtruo, e ſi muta in peggio il buono odore del latte. Anzi alcune ne uengono anco à concipere: di che non è coſa, che ſia piu ad un fanciullo, che

si allatta, contrario: perche tutto il meglior sangue della donna ne ua à nudrire il nuouo parto, che si truoua conceputo nel uentre: percio che contenendo in se stesso questo parto il proprio principio della uita, e stando come in una radice attaccato co'l uentre istesso, senza partirsene ne giorno, ne notte mai ne è moderato e retto, e ne attrahe del continouo uno à se proportionato nudrimento. Il perche non solamente si scema, e diuenta piu poco il sangue della donna grauida, ma ragioneuolmente diuenta anco piggiore. Onde ne auiene, che il latte medesimamente descenda e poco e piggiore nelle mammelle. Se chi allatta dunque, si sente grauida, e s'ha à fare à mio senno, trouasi un'altra balia, e mirisi molto bene alla bonta del suo latte, che con gustarlo, con odorarlo, con mirarlo si fara chiara, percio che quello, che è ottimo, sera soaue al gusto, & à l'odorato, apparira à la uista candido, equabile (che è quando posto su l'ungie ne presto ne tardi giu scorre) e mezzo tra il crasso, e'l liquido. Quel che è uitioso e tristo, sera al contrario ò crasso & à modo di caccio, ò liquido, e quasi un sero, e liuido, e di piu inequabile cosi nella sua saldezza, come nel colore. Gustandosi haura dell'amaro, ò del salso, ò di qualche altra qualita estranea, e non sera ne anco nell'odorarlo soaue. E questi sono gli inditij del buono, e del cattiuo latte. Con queste auertentie, ogni uolta che la madre del putto, ò la balia, s'ingrauida, ò à qualche modo s'inferma, giudico che gli si debba tosto un'altra balia eleggere. E dico, che fin che il fanciullo non pone i

primi denti, si debba di latte solo nudrire. Et à questo tempo poi si puo cominciare ad assuefarlo d'un certo piu sodo cibo, come sogliono gia fare le donne, che ne hãno gia fatta la isperienza e cominciano prima co'l pane poi con le legume, con la carne, e con altre simili cose, le quali tutte pero si uogliono ben masticare prima, e poi porle al fanciullo in bocca. Egli bisogna anco con oglio dolce frecare il corpo de' bãbini, come fanno gia la maggior parte delle madri, accomodando tosto, e drizzando à un certo modo tutte le parti del corpo. Ma nel fanciullo, che noi proposto habbiamo, pche egli sera ottimamẽte formato, quãto al drizar de' mẽbri nõ bisogna che troppo ui sia curiosa la balia: Solamente il freghi e laui ogni di mediocremẽte, con auertire il piu, che si puo che non habbia allhora il bambino il latte indigesto e crudo nel uentricello, perche sarebbe pericolo, che prima che fusse ben concotto e digesto, non si spargesse per tutto il corpo del putto. E si uuole in cio allhora maggiormente auertire, qnando si frega il uentre del putto, perche trouandosi picno di latte, oltra che gli empieremo di quel nudrimento crudo il corpo, gli aggrauaremo anco molto la testa. Onde si dee ben mirare, che prima che si bagni, ò si freghi, nõ li si dia cibo alcuno. Il che auerra, se queste cose si faranno doppo un lunghißimo sonno, che gia allhora si trouera uacuo quel uentricello, ò concotto e digesto, s'ei è qualche cosa auanzata. Quelle madri, che seruano il costume di hoggi, offẽndono senza alcun dubbio i lor putti, mentre che hanno ò un certo prefisso

tẽpo del giorno à curargli, ò pure che allhora ui si uol=
gono, quando si trouano da gli altri loro affari ispedi=
te. Onde ne auiene di necessita, che ne siano i putti piu
spesso lesi, che giouati: la doue il tempo, che noi designa=
to habbiamo, suole in diuersi tempi et hore cosi del gior
no, come della notte auenire. I fanciulli piu grandicelli
poi, che conoscono, e sanno obedire, merce di qualche col=
po, delle minaccie, delle riprensioni, de li ricordi, hanno
due tempi e del fregarsi e del lauarsi, il primo, e piu co=
modo, quando alzati che si seranno la mattina di letto
hauranno giuocato alquanto, e siano per uolere mangia
re. Allhora si uogliono forzar & estrignere, che esserci
tino alla sanita il corpo, & alla temperanza, & obediẽ
za l'animo, minacciandoli, che noi non daremo altramen
te loro à mangiare, se non obediranno prontamente à la
sciarsi e fregare, e lauare quanto à noi piacera. Questo
tempo dunque è ottimo. Che se chi ha cura del putto, si
trouera à qualche modo occupato, potra dargli un po=
co di pane: e lasciarlo giocare quanto li piace. Quan=
do ritornera poi ad hauere fame di nuouo si potra, pri=
ma, che gli si dia da mangiare, e fregare e lauare. Ma nel
mangiare, che gli si da innanzi al bagno, non li si uuole
permettere il bere à niun conto, percio che per questa
uia con gran furia si compartiscõno pe'l corpo le cose,
che nello stomaco si contengono. E questo bisogna ne'
corpi del tutto sani osseruare, perche coloro à quali è
piu utile mangiare innanzi al bagno, non hanno nelle
affettioni, nelle compositioni del corpo rette, ne ben dispo

ste. Ma di costoro si dira appresso, perche hora ragionia mo di quel putto ottimamente tẽperato, che noi nel suo buono stato cercamo di conseruare. A costui dunque gio uera dargli doppo il bagno, il mangiare. In quelle parti doue non ui è comodita di hauere il bagno, ne legeranno perauentura mai queste cose, sogliono quelli, che iui habitano, lauare i loro fanciulli dentro una conca, fin che gli ueggano al secondo, ò al terzo anno gionti. Doppo il qual tempo, gli uengono, e fregano, se non ogni di continuo, almanco ogni tre di, ò ogni quattro una uolta, che se la stagion del'anno no'l uieta li stagni, e fiumi sono loro in uece di bagni, onde direi sempre io, e contenderei che in Germania non s'alleuino i figliuoli. Ma noi seruiamo queste cose ne à Germani, ne ad altre Barbare genti, come ne anco le scriuiamo à gli orsi, à i cinghiali à i leoni, & altre simili fiere, ma à i Greci, & ad altre nationi, che se bene sono Barbare, imitano nondimeno in gran parte i costumi di Greci, percio che à chi di noi basterebbe mai l'animo, di portare al fiume un bambino pur hora nato, e caldo anco, come dal uentre è uscito: & iui (come dicono, che fanno i Germani) à guisa d'uno acceso & ardente ferro, immergerlo in quel freddo humore, e fare à un tratto pruoua della gagliardia della natura, & insieme corroborare il corpo istesso? percio che s'egli, senza esserne offeso, questa cosa tolera, ad ogn'un si fa chiaro quanta sia la gagliardia e uigore della sua propria natura, e di piu ne acquista per uirtu di quel freddo humore, una nuoua forza e potenza, che se il ca=

lore naturale uiene uinto, e ſuperato dal freddo eſterio=
re, onde biſogna à forza toſto perirne, ogn'un medeſima
mente il uede chiaro. Chi dunque, che habbia ceruello, è
che non ſia del tutto ferigno, ò nato nella Scithia, uorra
del proprio figliuolo far queſta pruoua, nella quale er=
randoſi, ne ſeguita toſto la morte? tanto piu, che quan=
do pure riuſciße buona, non è molto il guadagno: che ui
ſi fa, percio che ſarebbe ben utilißimo perauentura ad
uno aſino, ò ad un'altro ſimile animale irraggioneuole
il farſi in modo la pelle, e'l quoio denſo e duro, che po=
teſſe ſoffrire ſenza dolor il freddo: ma à l'huomo dotato
di ragione, in che grande uſo potrebbe cio ſeruir mai?
percio che non direbbe bene chi aſſolutamente diceſſe,
che il quoio denſißimo, e durißimo fuſſe per la ſanita
utile, perche potendo eſſere il corpo dell'animale ꝑ due
uie leſo, & eſtrinſeca, & internamente, quelli che hanno
rara e molle la pelle, poſſono facilmente eſſere da occaſio
ni iſtrinſeche offeſi, quelli che l'hanno denſa, e dura, da
intrinſeche occaſioni. Onde Hippocrate anco doue ragio
na del danno e dell'utile, che ſi poſſono dal nudrimento
uenire, doppo molte coſe ſcriſſe anco queſte parole. La
rarita del corpo, per lo reſpirare, & euaporare fuori,
li ſpiriti, ò eſalationi, che diciamo è coſa ſalutifera à
coloro, che molto ne euaporano. La denſita del corpo ꝑ
queſto iſteßo reſpirare, à coloro, che meno ne euapora=
no, e dannoſa. Gioua dunque euitare l'un troppo e l'al=
tro, ne fare coſi denſa la pelle, che impediſca il'euaporare
del corpo, ne coſi rara, che ne uenga facilmente ad eſſere

da qual si uoglia occasione offesa. E tale à punto sera naturalmente il corpo del fanciullo, che noi proposto ci habbiamo, poi che nel mezzo di ogni estremo si troua. Egli si uuole dunque in guisa nudrire, che di lungo conserui sempre la bonta della sua complessione. E la conseruera, se ne' primi anni sera di latte solo nudrito, e bagnato in acqua dolce, e calda, perche conseruãdosi il piu che é possibile, di lungo il suo corpo molle, possa molto auanzare e crescere. Passati quegli primi anni, & essendo gia atto ad andare alle scole, non bisognera cosi continoui bagni usare. Ma mentre che imparera di lottare, bastera, che egli innanzi mangiare, ui si esserciti mediocremente, e si puo per lo piu dal bagno astenere. Ma é del tutto discõueneuole e dannoso anco, passare nel troppo in questi essercitij, come alcuni maestri delle lotte fanno, che ui spingono & intertengono i loro putti à forza, perche s'impedisce il crescere del corpo con quella durezza, che troppo per tẽpo si acquista, se bene é egli naturalmente al crescere attissimo. Il fanciullo, che di questa natura buona serà, à giudicio mio, lunghissimo tempo s'asterra in modo dal uino, che no'l gustera ne anco, perche questo liquore troppo humetta, e riscalda il corpo, e di piu gonfia il capo à coloro, che sono di caldo & humido temperamento, quale é à pũto quello de' putti cosi fatti, come noi diciamo. Onde non é mica al proposito ne utile empirgli il capo, ne fargli piu del conueneuole, humidi, e caldi, perche à tal misura e di calore, e di humidita si trouano, che ogni poco che ò l'una ò l'altra

qualita accresciamo, si possa nel troppo. E perche si uuo le ogni estremo fugire, si dee fugire principalmēte questo, che non salamente reca al corpo, ma à l'animo anco danno. Il perche ne anco à quelli, che sono gia grandicelli, pensiamo che sia il uino utile, saluo se assai parcamente se ne bee, percio che gli induce facilmente alla ira, alla incontinenza, à gli stupri, à le uilanie, & offosca & intorbida loro la parte ragioneuole dell'animo, benche nō sia da l'altro canto poco loro utile à mitigare ò à cacciare uia gli escrementi della colera, ne meno gioui, per quella siccità, che nelle intiere e sode parti del corpo per le souerchie fatiche si genera. Egli è anco il uino utile alle uolte per lo proprio temperamento della eta: perche humetta, e nudrisce cio che si troua desiccato souerchio, e mitiga e spezza quel uigore della colera amara, e di piu euacua e purga per mezzo del sudore, e dell'urina. I fanciulli dunque, come quelli che di questo humore non raccolgono, e che hanno in se molta humidita naturale, come non hanno bisogno de gli effetti buoni, che fa il uino cosi de gli effetti cattiui, che ne nascono, si colmano solo. Chiunque haura dunque ceruello, non lasciera à fanciulli bere uino, perche non ne sentono beneficio alcuno, e si trouano conseguirne infinito danno. Ne giudico à l'incontro, che gli si debba del tutto uietare l'acqua fresca, come alcuni fanno, ma ò doppo del cibo, ò molte uolte ne' caldi grandi, quando eßi se ne mostrano uogliosi, li si uuole concedere, maßimamente se l'acqua è di fontana, e fresca, e senza qualita uitiosa alcuna che se di que-

sta non ui fusse, li si puo dare di qualche altra. Ma si debbono fugire quelle de gli Stagni, quelle che sono torbide che han male odore, che sono salsi, e finalmente tutte quelle, nelle quali gustandosi si troua e sente qualche qualita, perche la buona acqua e perfetta non solamente nel gusto, ma nell odorato anco si mostrera di ogni qualita fuori, e sera purissima, e piaceuole al bere, che s'ella anco tosto si fa sentire ne' membri interni, e (come dicono) per le uene, non si puo fare piu perfetta, benche s'ella è pura e chiara, e soaue al bere, ma si ferma pero nelle membra interne, non è senza uitio, & à me pare, che non si debba bere, maßimamente quando è freddißima, perche men male sarebbe, essendo calda. Di che si puo tosto fare proua. Che s'alcuno uolesse per altra uia giudicarne: sappia che quel fonte ilquale nascendo di sasso uiuo scorre uerso tramontana, & ha uolte le spalle al sole, ha le sue acque crude, dure, e cattiue, e che tarderanno molto à riscaldarsi, ò à raffredarsi. Al contrario quel fonte, che si troua uolto ad oriente, e che per qualche puro e netto canale scorre, ò che per terreno puro si coli, e le cui acque prestißimo si raffreddano, ò riscaldano, si dee credere, che egli sia un liquore à tutte le eta utilißimo, percio che non si puo dire dell'acqua, quel che diciamo del uino, del cibo, dell'essercitio, delle uigilie, del sonno, e delle cose ueneree, che secondo la eta possono ò giouare, ò nuocere. L'acqua, che habbiamo hora ottima descritta, potra con suo utile usarla il fanciullo, il giouane, il uecchio. Il medesimo diciamo dell'aere, perche à tutti è pa=

rimente utile,quando egli s'attrahe perfetto & otti=
mo nel pulmone. E giudico che ſia ottimo quello, ilquale
è del tutto puro,come ſera quel che non ſi truoua dalle
nebbie e dal uapore di ſtagni,ò di paludi infetto,ò che
non ui eſali da qualche profonda uoragine peſtifero
uento,come ſi uede à punto preſſo Sardi citta della Li=
dia,e preſſo Hierapoli,& altri luoghi del mondo anco
ſpeſſo. Infetta anco l'aere l'eſſalare delle doache,che p
purgare le immunditie di una citta,ò di uno eſſercito ſi
fanno.Si corrompe anco ſpeſſo dalla putrefattione de
gli animali,delle herbe,ò di legume, ò dall'eſſalare del
letame.E cattiuo anco quel,che ſi uede ſempre pieno di
nebbia,per qualche ſtagno.ò fiume uicino ò che eſſendo
poſto in baſſa ualle,per eſſere di ogni intorno di alti mō
ti cento,non è da niun uento agitato e moſſo, perche
egli è putrido,e ſoffoca,& è molto ſimile à quello,che ſi
troua alle uolte in certe caſe rinchiuſo,doue,perche ui
manca il uento,che l'agiti,ſi genera certa lanugine per
tutto,che accenna putrefattione,e peſſimo aere. Queſto
coſi fatto aere dunque ad ogni eta è nociuo,come al con
trario quello,che è puro,ad ogni eta gioua. La diuerſi=
ta poi de l'aere,che dal calore,dalla ſiccita,e dalla humi=
dita naſce,non ha un medeſimo riſpetto à tutti gli huomi
ni,perche à corpi di ottimo temperamento,l'aere otti=
mamēte temperato e gioueuoliſſimo,à corpi poi,ne' qua
li qualche copioſa qualita predomini,e utiliſſimo quel=
l'aere,che è ſommamente à quella qualita oppoſito , co=
me è il caldo alla fredda.il freddo alla calda, alla humida

il ſecco,& alla ſecca, quell'aere, che è tanto piu humi-
do, quanto piu la ſiccita ſoprabonda. E queſto qui
baſti, perche appreſſo ſi parlera, come ſi poſſa pro-
uedere à mali,che dall'aere,ò da l'acqua uitioſa ci uengo
no ſopra. Hora ragioniamo ſolo d'una ottima compleſ-
ſione,& inſieme d'una ottima maniera di uita,che tene
re ſi dee:perche ne' libri ſeguenti tratteremo poi di tut
te le uarieta de' corpi,che in qualche coſa peccano, e del
loro conueniente modo di uiuere. Ritornãdo dunque al
fanciullo di ottima compleſsione,parliamo del ſuo ſecon
do ſettennio,e di che temperamento egli ſia,e che manie
ra di uita li ſi acconuenga. Il ſuo temperamento (come
ne' libri,che noi habbiamo de' tempramenti ſcritti, s'è
chiaramente moſtro) è caldo medeſimamente come era
auanti,non gia pero coſi humido,percio che ogni anima
le dal ſuo naſcimento,comincia toſto à diuentare ogni
hora piu ſecco:non gia pero ua egli coſi in tutte le eta ò
nel caldo,ò nel freddo auanzando. Ma à corpi ottima-
mente compleſsionati ſi mantiene il calore à un certo
modo ſimile infino à l'ultimo loro accreſcimento,à cor-
pi poi,piu humidi,e piu freddi del debito,il calore cre-
ſce. Ma non è queſto il proprio luogo di queſto ragio-
namento. Quel fanciullo,che ſi trouera ottimamenta cõ-
pleſsionato ſi manterra infino al quartodecimo anno cõ
la maniera del uiuere gia detta,tenendo pero nell'eſſer-
citio una certa miſura,che non eſchi al troppo,ne al uio
lento,perche non s'impediſca per queſta uia il creſcere
del corpo. Lauaſi poi con acqua calda piu toſto, che con

fredda, non essendo ancora egli atto à tolerare la fredda senza nocumento. Egli è questa eta anco attißima ad accommodarsi ne' costumi, & ad informare l'animo di uirtu, con sante prattiche e graui principalmente, e con ottime discipline, che acquistano, e generino una uaga modestia nell'animo, perche non sera di poco momento la modestia, e la prontezza di obedire, nelle cose, che nella eta seguente bisogneranno circa il corpo operarsi. Nel terzo settimo, che sera da li quatordeci anni infino alli uint'uno uolendo fare robustißimo il corpo, destinandolo ad essere, ò ualente soldato, ò lottatore, ò segnalato p altra uia nelle forze, non ci bisogna molto nelle parti dell'animo, che alla scienza, & alla sapienza appertengono, affaticare, che gia in questa eta s'acconuiene recare le cose de' costumi à buon fine. Ma se in quãto al corpo ci basta fortificare talmente le membra, che il manteniamo sano, e gli apriamo la strada al crescere, e cercamo di adornare e fare uaga la parte ragioneuole dell'animo, bisogna diuersa strada tenere nel uiuere, benche si possa e la terza strada anco, e la quarta ritrouare, essendo alcuni ad alcuni arti uili dediti, delle quali ne essercita alcuna il corpo, alcuna altra no: & essendo altri alla agricultura dati, altri alla mercantia, ò ad altra simile cosa, che sono tante e cosi diuerse in effetto, che pare molto difficile, à potere di tutte le maniere del uiuere dare conto particolare. E se l'arte di conseruare la sanita promette à tutti gli huomini di cio precetti ò nel particolare, ò nel generale, non si puo nondimeno fare, che si

dica di tutti à un tratto:ma principalmente mostrera come poßa alcuno molto prolongarsi la uita,hauendola anco del continouo sana,laqual uita bisogna essere libera da ogni negotio necessaeio,e solamente al corpo attẽdere. Appresso,dara precetti per coloro , che si trouano con qualche arte ò essercitio,ò mestiero publico ò priuato inuolti, & in somma con qual si uoglia negotio, che prema,intricati. Et à questa guisa si uerra à ragionare di ogni maniera di uita:perche altramente non tenendo questo ordine,come potrebbe questo nostro trattato essere ne chiaro,e distinto,ne facile à tenere à mente ? Ritornando dunque al primo nostro intento , mostraremo come un ben compleßionato separandosi da i negotij publici,e uiuẽdo à se solo,possa essere il piu che si puo,da ogni morbo lontano,e preseruarsi , lunghißimo tempo dal fiero artiglio della morte, poi che cio che ci nasce non puo essere à niun conto immortale , benche un certo filosofo del tempo nostro in quel suo egregio libro,nel qual mostra la uia della immortalita,si sia forzato di dimostrare il contrario. In questo ben conueniamo,che si puo dire fare,che si mena molto in lungo la uita,maßimamẽte in colui,che di ottima cõpleßione si troua,perche sono alcuni,che dache nascono,uengono con cosi disgratiata natura al mondo;che se Esculapio istesso ne togliesse la cura,non potrebbono ne anco al sessagesimo anno giugnere. Ma non parliamo noi hora di costoro. Ritorniamo piu tosto al ben compleßionato:e replichiamo quello , che s'è nel principio detto,cioè,che per=

che ſempre del continouo manca qualche poco della ſu=
ſtanza del corpo noſtro,biſogna,che mangiamo,e beuia
mo,e per queſto mangiare e bere biſogna anco hauere
molta cura,e tenere conto de gli eſcrementi,de' quali eſ
ſendo uarie le ſpetie,(perche altri ſono quelli, che nel
uentricello,ſi fanno,doue la prima conquottione e dige=
ſtione ſi fa,altri nel figato,nelle arterie,nelle uene,altri
per tutti i membri,quando ui ſi compartiſce nel ultimo
il nudrimento)biſogna,che habbia ciaſcuno la ſua pro
pria euacuatione.Come à punto pare, che habbia da
principio la natura prouiſto,dando diuerſi iſtromenti
à gli animali,altri per purgare,e ſeparare gli eſcremē
ti iſteßi,altri per condurgli giu,altri,per raccorgli in
ſieme,altri,per cauargli uia fuori.Di che habbiamo noi
à lungo trattato ne' libri,che ſcritti habbiamo de le fa
culta naturali,& in quello,che noi habbiamo intitola=
to,de l'uſo delle parti de l'animale. Lequali coſe hora
qui preſupponiamo,come un fondamento di quello, che
à dire ſi ha,percio che il primo eſcremento ſeparandoſi
dal buono,e ſincero nudrimento, è à poco à poco ſpento
per tutti gli inteſtini infino àquel capace,e ſpatioſo,che
il chiamano percio l'inteſtino retto,nel cui fine & eſito
ſono certi muſcoli,che lo frenano,e uietangli di potere
inanzi tempo cauare uia gli eſcrementi fuora. Quando
poi ſi ſente l'animale de la copia di queſti eſcrementi ag
grauare,allhora rallentano come la briglia,e li laſcia=
no uſcire fuori.Et à cauarli con celerita,aiutano molto
i moſcoli dell'Abdomine(che è quella parte, che è ſotto

l'umbilico, e ua quasi à finire con le reni) insieme co'l settotrasuerso comprimendo gli intestini. De gli escrementi poi del fegato, alcuno ne è come il fiore del uino, che chiamano, altro, come la feccia. L'un si attrahe dalla uesichetta, che sottogiace al fegato, l'altro dalla milza. Et amendue poi si digeriscono, e uanno, il primo nella prima parte del sottile intestino, il secondo ne ua per tutti gli intestini, insieme co'l piu secco escremento. L'escremento poi delle uene, e delle arterie è à punto come il sero nel latte quagliato. Le reni separano questo escremento dal sangue, e lo mandano giu à la ueßica, laquale il raccoglie e conserua quasi à quel modo istesso, che s'è gia detto di sopra del escremento secco, percio che quiui anco ha la natura prouisto d'un certo muscolo trasuerso, che strigne in modo la bocca della uesica, che fa, che non ne possa gioccia d'humore uscire fuori. Ma tosto che per la copia, che ui si raguna, se ne sente l'animale affannato, si rallenta il muscolo, e da esito à l'humore liberamente. Onde si uiene la uesica à discaricare di tutto questo escremento. E quiui anco aiutano i muscoli, che sono nell'Abdomine, à cauarlo con prestezza fuori. L'ultima maniera di escrementi nasce in ogni particella dell'animale, dal succo istesso, onde si nudrisce ciascuna, & alcuno ne è come certe reliquie mezzo cotte, che non s'anno potuto à quella parte che nudrire uoleuano, assomigliare, alcuno altro, che ui è uenuto come una carretta del nudrimento per distribuirlo per le mēbra, e fatto l'ufficio suo, ui resta una cosa humida e sottile.

tile, à punto, come quel ſero, che habbiamo detto, che dalle uene, e dalle arterie ne cala nella ueſica. Or à queſto coſi fatto eſcremento non ha la natura dato alcun certo meato, & eſito: ma ſi caccia fuori parte ſpento per le parti piu molli del corpo, che à la uiolentia di queſto eſcremento cedono, masſimamente quando egli é ſpento da un forte impeto dello ſpirito, parte anco ſe ne ua uia fuori per quelli piccioli meati del corpo, che chiamano pori i Greci, de quali non ſolamente il reſto del corpo, ma ne é anco tutto il quoio de l'animale pieno. Come queſti ſi generino s'é gia detto ne libri, che delli temperamenti deſcritti habbiamo. Ageuolisſimamente dunque queſto coſi ſottilisſimo eſcremento ſi caua fuori, parte diſciolto dal calore interno in guiſa di uapore, parte che egli ſteſſo con uiolento moto ne ua ad uſcire fuori à gran ſchiera, e queſto eſcremento chiamiamo ſudore, quell'altro non l'hanno ancora di niun nome chiamato, come quel, che nõ é conoſciuto da ogn'uno, p cio che egli per la ſua ſottilita non ſi laſcia da occhio mortale uedere. Quelli, che l'hanno con l'intelletto conſiderato, l'hanno chiamato tranſpirare non ueduto da i ſentimenti. In queſto tranſpirare coſi inſenſibile ſi caua anco qualche parte di eſcremento piu craſſo fuori. E ui biſogna per ben cauarlo, un forte calore, & uno impeto maggiore, che lo ſpinga fuori, che altrimente ſarebbe pericolo, che prima che finiſſe d'uſcire, non reſtaſſe egli almanco preſſo l'ultimo quoio. Da queſto eſcremento, come habbiamo noi mo

ſtro altroue,hanno la loro origine i peli,e le immondi=
tie,e lordure,che ſempre ſopra la pelle di tutti gli ani=
mali ſi cumulano. E coſi habbiamo noi qui tocchi quaſi
tutti i capi neceſſarij,come ſi cauino gli eſcrementi fuo
ri,che noi in altri noſtri libri gia detti,a lungo euiden=
tiſsimamẽte deſcritti habbiamo,che hora à le coſe,che noi
ſiamo p dire,ſerãno come un fondamẽto neceſſario,pcio
che biſognando cauare fuori queſti eſcrementi,come co=
ſe uitioſe e peccanti,(benche Aſclepiade gridi il contra
rio) è bene,come io penſo,conoſcere,prima le cauſe prin
cipali,che li impediſcono,e ritardano , e poi trouare il
modo di non cadere in queſte coſi fatte cauſe e cadendo
ui p auentura mai,emendare toſto l'errore, che ui ſi fa.
Quanto al nõ caderui,ui prouederemo ſe noi ſapremo
accorgerci,e conoſceremo,ſe ſiamo de li eſcrementi à ba
ſtãza purgati,e mõdi,ò no.Per emẽdarne poi, l'errore
che ui ſi faceſſe,biſogna un'altro certo mezzo tenerui.
Diciamo dunque prima le cauſe principali,che ritarda=
no & impediſcono ogn'un de li gia detti eſcremẽti, poi
ſeguiremo à qual guiſa ſi poſſa fuori cauare quello,che
ui reſtaſſe.Sogliono adunque gli eſcrementi,che nel uen
tricello ſi contengono,fermarſi per colpa del mangiare,
ò del bere,ò pure del uentricello iſteſſo ò de gli inteſti=
ni inſieme.Quando è per colpa del cibo , ò del bere , ò è
per la loro qualita,ò per la loro quantita,e di piu , per
l'ordine,e modo di uſarli. Peccano nella loro qualita,
quando ſono acerbi,auſteri,e di ſecca natura . Peccano
nella quantita , quando e'l mangiare, e'l bere ſi fanno

ò piu ò meno del debito. Si pecca nell'ordine, quando si tolgono prima à tauola cose secche, e che astrengono, e si mangiano poi nel fine cose humide, cose grasse, cose dolci. Si pecca finalmente nel modo di usargli, se quel cibo, che si doueua in due uolte torre, in una sola si tracanna tutto. L'impedimento poi de gli escrementi, che ci uiene per cagione del uentricello, e de gli intestini, si causa, ò per colpa de la loro natura, ò per qualche effetto, che istrinsecamente ui uenga. Quando è per colpa della loro natura, auiene della dispositione cattiua del corpo, come si dirà nel suo proprio luogo. De gli affetti, che uengono istrinsecamente in noi, ragioneremo noi hora. Sono otto le differenze delle affettioni, che nel uentricello auengono, & ogni una di loro non è altro, che un distemperamento. Quattro ne sono simplici, come è il calore, la frigidita, la siccita, la humidita, quattro altre composite, e sono il calore insiem e con la siccita, il calore con la humidita, la frigidita insieme con la siccita, e la frigidita con l'humidita. Et ogni una di queste differenze bisogna che tanto auanzi, e cresca, che ne faccia la uirtu che spegne & espelle, impotente e debole, ò che questa sia la uirtu del uentricello solamente, ò che sia de gli intestini sottili, ò delli grassi, ò pure di tutti insieme, ò di alcuni solamente di loro. E questi distemperamenti uitiosi si generano dalle cose, che noi dentro il corpo ci poniamo, quando si troua co'l cibo, ò co'l bere immista qualche uirtu medicinale di quelle, che ò riscaldano ò raffreddano, ò diseccano, ò hu

mettano,ò riscaldano insieme e diseccano, ò con qualche altra concessione di queste qualita alterano. Si generano anco dalle cose che istrinsecamente ci sono e commouono,ò che sia per colpa de l'aere che ci circonda,quādo souerchio ci riscalda,ò ci raffredda,ò ci disecca,ò ci humetta,ò pur per colpa de l'ontiene, dellaquale onti ci trouiamo,ò di altra qual si uoglia cosa,che applicata dal la parte di fuori al uentricello,l'habbia troppo ò riscal dato,ò raffredato,ò diseccato,ò humettato. Queste sono dunque le cause,che frenano,e ritardano gli escrementi del uentricello. L'escremento poi della colera si ritarda ò per la debolezza della uirtu che attrahe,e di scaccia,ò per la strettezza de' uasi, onde si purga e caua fuori. La debolezza puo nascere da nuoua distemperanza ò di tutta la uesichetta,che sottogiace al fegato,ò delli due meati,che da questa uesichetta nel fegato uanno, ò pur di quelli altri meati,che portano nello intestino la colera,laquale distemperanza,è à punto come quella, che habbiamo detto,che impedisce la uirtu del discacciare et espellere,che è nel uentricello,e ne gli intestini. La strettezza de' uasi poi nasce ò per colpa di qualche infiammatione che ui si generi,ò per qualche durezza insensibile che ui nasca (il quale affetto chiamano Scirro i Greci) ò perche questi uasi si oppilino, ò siano dalle parti, che li sono intorno,oppressi,ò pur pche la loro bocca si ristringa e chiuda. Egli uengono questi uasi da le parti uicine oppreßi, e calcati,ò p superchia copia di quello, che in se contengono,ò per la infiammatione,e durezza

insensibile gia dette, che ui nascessero. Si restrigne medesimamente, e chiude la bocca di questi uasi, ò per alcuna delle cose gia dette, ò p colpa di siccita, laquale ui inducono le cose che molto astringono, e quello, che riscaldano, e diseccano insieme, pche quelle prime ui inducono la siccita, esprimẽdo l'humore, e costrignẽdo, e cõdẽsando le cose aperte e sparse, queste altre poi ue la inducono con attrahere, & euapore fuori l'humore. De la infiammatione, e della durezza insensibile, perche sono morbi, non è questo il suo luogo di raggionare, ben se ne dira appresso quando sera tempo, quanto bisognera. L'escremento della melancolia si fermara medesimamente, e trouerassi impedito, quando la milza si trouera con certa proportione, corrispondente alla ueßichetta della colera ò del fele che diciamo, e che la uena, che uscendo dalla porta del fegato, ne ua à ritrouare la milza: corrispondera à quelli uasi: che attraheno l'escremento colerico, e che quell'altra che dalla milza al uentricello ne ua, corrisponderà à quel meato: che uomita e caua fuori la colera amara. Egli si ritarda finalmente l'escremento, che in ogni una delle particelle dell'animale si cumula, ò perche egli sia copioso e molto, ò perche sia crasso, ò perche sia lento, e tenace. Si ritarda anco per la debolezza del calore, che'l dourebbe discioglie re, ò pur per la strettezza delli meati, onde dourebbe passare. Lessere egli copioso, crasso, ò tenace si causa ò dalla qualita del mangiare, ò del bere, ò da qualche nuoua debolezza della uirtu: che altera nel nudrito.

La debolezza poi del calore, che dourebbe assottigliare e risoluere l'escremento, nasce dal mãcamento dell'essercitio. La strettezza de gli meati finalmente si genera ò per la infiammatione, ò per la durezza insensibile (delle quali s'è detto di sopra) ò perche li si oppili il passo, ò pur li si prema e conculchi da qualche altra parte che le sia presso, ò pur che li si chiuda à qualche modo, e per qualche uia. E gia l'origine di ogn'una di queste cose si è da noi poco auanti tocca. Sono bene alcune parti nello animale che oltra i gia detti ascosi meati, ne hanno alcuni altri aperti, e chiari, come sono il cerebro, e l'occhio. Ilche è stato ordinato dalla natura ò per la eccellenza di queste parti, ò perche meglio potessero i loro ufficij operare, ò pure per la densita de corpi, che queste parti contengono, percio che il cerebro è à punto come una stanza dell'anima ragioneuole, & essendo d'ogni intorno da uno osso sodo circondato uiene à purgarsi per molti & ampi canaletti, perche egli prima per le narici del naso, e p lo palato ne manda li suoi escrementi fuori: poi per amendue le orecchie, e finalmente per le commissure del caluitio, che è l'osso, che'l cinge intorno. Ne manca medesimamente, che qualche parte anco ne mandi di questi suoi escrementi fuori per gli occhi. L'occhio poi non perche egli habbia qualche principato tra le altre parti, ma perche bisogna essere del tutto puro, per bene il suo ufficio esseguire, purga e manda li suoi escrementi fuori per euidenti e chiari meati, come sono le narici del naso, e le palpebre sue istesse. Ecco mostre le cause, e

gli istromenti isteßi de gli escrementi. Diciamo hora come si possano cauare fuori, trouandosi dentro impediti, e fermi, e cominciamo di nuouo pure dal uentricello. Questo sia dunque un commune precetto per tutti gli escremēti, di applicare sempre una causa contraria, alla causa, che gli impedisce, e ritiene. Questo altro sia poi particulare à tutte, che se il uentricello si troua ristretto & impedito, per poco, e secco cibo, ui si uuole e con molto cibo, e con humido prouedere. Se il cibo e stato austero & acerbo, ui si uuole rimediare con cibi dolci, e graßi. Se l'errore si è fatto nell'ordine del mangiare, si dee questo errore correggere. Se quello, che si douea mā giare in due uolte, si è deuorato in una, li si uuole dare non due uolte solamente, ma piu spesso anco il cibo. Quasi al medesimo modo si dee con contrarij rimedij prouedere à li distemperamenti nuouamente contratti, humettando quello, che si truoua diseccato, e riscaldando quello che raffreddato si truoua, e per una simile uia le altre qualita medesimamente emendando. Con che mezzi queste cose fare si debbano, gia è stato da noi scritto ne gli nostri libri di Medicina. Ma s'è si truoua l'humore della colera ritardato & impedito, se cio per cagione di oppilatione e auenuto, si uuol mangiare cibo, che estenui & assottigli. Della qual materia habbiamo noi in un'libro distintamente ragionato. Se egli è cio nato, perche si troui questo humore oppresso e calcato da i corpi uicini à i meati, che riceuono in se la colera, (perche si ritrouino questi corpi troppo ripieni) quando cio auiene

per la graſſezza del ſugo, ſi uuole uſare cibo, che eſte=
nui, & aſſottigli, quando per molta copia di ſugo, ſi
uuole con coſe, che euacuino, prouedere. Che ſe ciò naſce
per infiammatione, ò per quella durezza inſenſibile, del
la quale s'è parlato di ſopra in queſto caſo ſi paſſa il
termine, e ſi eſce dall'arte, che ha cura di conſeruare la
ſanita. Che ſe qualunque qualita ſi truoua oppreſſa è
uinta da qualche diſtemperamento nuouamente contrat
to, ſi uuole cercare di ridurla nel ſuo primo eſſere. Nel
medeſimo modo biſogna aprire le bocche di queſti mem
briciuoli, quando ſi trouano chiuſe, perche eſſendo aue=
nuto per cagione di coſe auſtere, ui ſi rimedia co'l cibo
di coſe graſſe, e dolci, ſe per cagion di coſe che riſcalda=
no, e diſeccano, con coſe, che rinfreſchino, & humettino.
Delle quali coſe ſi ragionera ne' libri ſequenti. Queſto
iſteſſo modo ſi dee tenere nel purgare il corpo, quando
in ogni particella dell'animale ſi ferma, e ritiene (come
s'è detto) il uitioſo eſcremento: perciò che trouandoſi ri
ſtrette, e quaſi chiuſe le bocche de' meati, ui ſi uuole ſoc=
correre con coſe contrarie à quello, che è ſtato di cio ca
gione, perche ſe queſto riſtrignimento della carne è per
cauſe fredde auenuto, perche la frigidita dell'aere che ci
è à torno, ci habbia à queſto modo diſpoſto il corpo, ſi
uuole co'l riſcaldare quelle parti offeſe, prouederui. Che
ſe per cagion del calore, e della ſiccita, perche ci habbia
troppo penetrati e percoſſi il feruore del ſole, con rin=
freſcare, & humettare quello parti ui ſi rimedia. Nel
medeſimo modo, eſſendo cio auenuto per colpa di coſe

astrettiue,come sono le acque,che participano della qua
lita dell'alume,si uuole alle parti offese prouedere con
grassi e delicati frescamenti insieme con bagno di ac-
qua dolce. Che se si trouano li meati impediti per colpa
de gli escrementi istessi, che si trouino ò grassi, ò copio
si, ò tenaci e lenti, ui giouera una maniera di uita, che
estenui. E di piu ui saranno anco atte tutte quelle medi
cine, che riscaldano, e disciolgono, alcune tolte per boc
ca dentro, altre applicate di fuori. Ma piu di tutte que-
ste cose ui gioua l'essercitio, ilquale puo e dissoluere gli
escrementi, e cacciarli per li meati del sudore fuori e
tanto è egli migliore e piu gioueuole, che non sono i ci-
bi, e le medicine, che estenuano, quanto è meglio e piu
salutifero discacciate uia dal corpo ogni superfluita,
sanza punto nocere, ne incomodarne il corpo, che non
con disfarne insieme la carne, & estenuare le parti so-
de e sincere, perche questi nocumenti conseguono, e uan
no dietro à le medicine calde & estenuanti. La doue
à gli essercitii non solo non segue cosa alcuna di male;
ma s'acquista anco co'l mezzo loro una certa fermez-
za à le membra, destandosi, in noi il calore naturale
istesso, & acquistandosi co'l mouere e dibattere delle
parti del corpo tra se stesse, una certa durezza, & in-
sensibilita di dolore. Ma non ho io gia proposto di trat
tare hora, come si debba alcuno con conueniente tempo e
misura essercitare, ne come debba seruirsi con debito or
dine di tutte le operationi sue secondo la loro qualita:
come ne anco di trattare del tempo, del modo, dell'ordi-

ne, e della qualita del nudrimento istesso. Ne medesimamente de gli cibi, e delle beuande, che estenuano, ne di quelle medicine ne anco, che con la loro qualita alterano, & immutano. Che gia non habbiamo ancora tocco l'uso particulare di niuna di queste cose, contenti di hauerle solamente tocche per capi nel generale. Ne li libri seguenti si trattera di tutte queste cose à lungo, che hora ci basta hauere solo accennato breuemente la materia di tutta l'opera, perche sia aperta, e chiara tutta la materia, nella quale bisogna essere esperto e dotto colui, che dell'arte di conseruare la sanita fa professione, che i Greci il chiamerebbono Higiino, come chiamano Gimnaste colui che sa solamente le cose, che à l'arte dell'essercitarsi appartengono. Ne li seguenti libri dunque parleremo di tutte le gia dette materie, e del tempo, quando se ne possa, e debba l'huomo seruire, e del modo del seruirsene, e della loro qualita, in tãto che nõ siano materie solamente, ma cause anci di cõseruarci la sanita. ꝑcio che in queste tre cose prime e principali cõsiste lo studio di conseruarci sani, nõ altrimẽte à punto, che l'arte istessa del medicare. E sono questre tre cose, i corpi, le cause, i segni, i corpi dico, e che sono sani, e che si debono in questo stato preseruare, i segni, che in questi corpi auengano, e dalli quali si puo di questi corpi istessi fare giudicio, le cause, ꝑ mezzo delle quali si mantiene e cõserua la sanita. Lequali cause sono state da li dotti del tempo nostro in quattro parti distinte, percio che ò s'applica, ò si euacua, ò si fa, ò istrinsecamente nel corpo ci auiene. Sotto

il nome di applicare ſi comprende il mangiare, il bere, & alcune maniere di medicine, che ſi tolgono per bocca, & l'aere iſteſſo anco, che ſi attrahe. Sotto il nome di fare ſi inchiude il frecare, il paſſeggiare, l'andare in carretta, il caualcare, e finalmente ogni moto. Che ſe, non ogni moto è eſſercitio, ma quello ſolamente che è uehemente e forte, aggiugniamo anco al moto l'eſſercitio, in tanto che fra le coſe, che fare ſi debbono, ui ſi intendano e'l moto, e l'eſſercitio. Sotto queſto nome ſi comprende anco il ſonno, la uigilia, gli atti uenerei. Delle coſe poi che iſtrinſecamente ci auengono, la principale è l'aere, che ci circonda. Appreßo ſono poi tutte quelle coſe, che s'applicano alla pelle del corpo, per lauarla, ò per ongerla. E quella medicina anco (ſe ue ne è alcuna) che non paſſa i termini di queſta arte di conſeruare la ſanita, come è il ſale, le mortelle, il nitro, l'afronito, & alcune acque, che da ſe ſteſſe naſcono, e ſono calde. Della materia dell'euacuare s'è poco auanti ragionato di ſopra. Ma io non ſo ſe queſti moderni habbiano rettamente alle tre gia dette maniere di cauſe aggiōta anco queſta dell'euacuare, percio che ſi potrebbe perauentura dire meglio, che il corpo ſi altera, e muta, con applicarli, con farli, e con iſtrinſecamente auenirgli: e che queſta alteratione ſi faccia ò nella qualita, ò nella quantita, nella qualita, quādo ſi ſcalda il corpo, ò ſi raffredda, ò ſi diſecca, ò ſi humetta, nella quantita, quando li ſi da l'alimento, ò non dādogliſi ſi fa inane, laquale inanitione è anco di due maniere, l'una de gli eſcrementi, de' quali ſi è poco innanzi

detto, l'altra della naturale ſuſtanza noſtra, che ſi troua in continouo defluſſo, e che al nudrire, che del corpo ſi fa, ſi oppone. Ma perche il nudrimento è uoce equiuoca, non ſera male recitare le parole di Hippocrate à queſto propoſito, ſcritte da lui nel ſuo libretto, che egli fa del nudrire, doue à queſto modo diſtingue, e dice, il nudrimento, altro e quel, che nudriße, altro quello, che qua ſi nudriſſe, & altro quel che è per nudrire. Al nudrimẽto nel primo modo tolto, ſi puo acconciamente quel defluſſo continouo della ſuſtanza del corpo opporre. A quel, che quaſi nudriſce, opporremo la Emorragia, che chiamano, i Greci, che nõ è altro, che un copioſo fluſſo di ſangue, anzi (ꝑ dirlo in una parola) gl'opporremo ogni inanitione di ſangue, che ſia. A l'ultimo ſignificato del nudrimento ſi potra opporre il uomito, e la lubrica politezza de gli inteſtini. Ma ſia ad ogni uno lecito, come li piace, di coſi fatte diuiſioni parlare, e tenere. Biſogna ſi bene chiunque uuole queſta arte, della qual noi trattiamo, rettamente operare, conoſcere e ſapere le uirtu, e la forza di tutte le coſe, che al uiuere ſano appartengono: poi che da queſto conoſcimento naſce il poterci bene di loro ſeruire. Et allhora ci ſeruiremo di loro ottimamente, quando hauremo ritrouato, e ſapremo qual ſia il tempo atto e la miſura di ciaſcuna di eſſe. Onde in cio mi pare, che ſi debba ſpendere il tempo piu toſto, che in rintuzzare le falſi opinioni altrui. Ma perche queſto, libro e creſciuto aſſai, faremo qui fine. Quello, che a dire ci auanza, lo ſeguiremo ne gli altri ſeguenti libri.

DI GALENO

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIBRO II.

I sono tocche nel primo libro nel generale le cose che alla arte di conserua re la sanita, appartengo no: hora ci forzaremo di distinguerle particular= mente, rincominciando di nuouo da quelle cose, nellequali è andato à fini re il precedente libro. Prosupponiamoci dunque un fan ciullo di sanissima complessione, che habbia gia posto il piede nel terzo settennio della sua eta, il cui corpo noi proponiamo di formare e comporre nel piu ottimo mo= do, che sia possibile, dico nel piu ottimo modo, perche es sendo molta la diuersità de corpi, sono diuerse anco le spetie delle maniere del uiuere. Onde è impossibile, che in ogni uita si possa una ottima cura del corpo hauere. Sopra quella uita, che è ottima, si puo bẽ l'huomo cõ otti ma cura uolgere. E qual sia la uita assolutamente e san za cõparatione ottima, non è facil cosa fra la schiera di tutti gli huomini ritrouarla, poi che la maggior parte di loro uiuono intricati ne' negotij, da' quali è forza, che essi uengano molestati, & offesi, senza potere altrimen

te da coſi fatta maniera di uita uolgerſi, percio che altri ui ſi trouano intricati per pouerta e per biſogno, altri per ſeruitu, nellaquale ſiano ſtati laſciati da i padri loro, ò nella quale gli habbia l'altrui forza poſti, laquale maniera ſola è chiamata ſeruitu dalle genti uolgari. Ma à me pare, che ſiano anco ſerui, e di aſſai peggiori padroni, tutti quelli, che ò per ambitione, ò per qual ſi uoglia cupidita, s'hanno una tal uita ne' negotij immerſa eletta, che non ſi poſſono alla cura del corpo uolgere. Onde à coſtoro non biſogna ſcriuere una ottima, & iſquiſita cura del corpo, perche ui perderemmo le parole. A colui, che è per buona ſorte, e per elettione ſi troua libero, daremo noi precetti, come poſſa egli molto ſano uiuere, e ſenza eſſere punto da infermita alcuna offeſo, e come ne poſſa ſoauiſsimamente, e fuori di ogni moleſtia giugnere alla uecchiezza. Anzi, come ogni altra arte, coſi queſta di conſeruare la ſanita, ricerca queſto principio, poi che in ogni faculta quello che è ſchietto, e ſanza diffetto, ſi dee, come una certa regola, preporre à tutte le altre coſe, che ne ſono ſchiette, ne ſanza mancamento ſi trouano. E gia l'eſſere ſchietto, e ſanza diffetto ne' corpi, non è altro, che una ottima compleſsione, e nelle maniere di uita, quella ſolo, che è del tutto libera, e ſenza alcun mancamento. In queſto libro dunque tratteremo d'amendue queſte coſe inſieme, cio è dell'ottima compleſsione, e della aſſoluta, e ſomma liberta della uita. Appreſſo poi, di quelle uitioſe compleſsioni, e mal diſpoſti corpi, che con la uita libera congionti ſi troua=

no. Poi di quella ottima complessione, che con ogni spe=
tie di uita seruile si troua gionta. Finalmente di quelle
uitiose cõplessioni, che con le uarie maniere di seruitu si
trouano. Che à questa guisa sera questo trattato sanza
mancamento alcuno. Or dunque onde cominciaremo, per
hauere à parlare della conseruatione di quel corpo otti
mamente complessionato, entrato gia nel terzo setten=
nio della sua eta, e che lasciatasi ogni altra cura à die=
tro, solo uolge à quella del corpo, l'animo? A me certo
pare di darui principio con queste parole di Hippocra=
tte. Egli uuol la fatica precedere al mangiare. E con
queste altre, che dice un'altra uolta. La fatica il mangia
re, il bere, il sonno, e l'atto uenereo, tutte queste cose uo=
gliono essere mediocri. Quando egli disse nel fine, me=
diocri, accennò la misura, con che si debbano tutte que=
ste cinque cose oprare, con l'ordine poi del dirle accen=
nò medesimamente il tempo, quando oprar e si debbono, ꝑ
cio che il conseruamento della sanita ha il suo principio
dalla fatica, allaqual dee seguire il cibo, poi il bere, ap=
presso il sonno, e finalmente l'atto uenereo, in quelli pe=
rò, à quali sta bene questo atto usare, percio che le altre
quattro cose sono ad ogni eta comune, questa di Venere
è sola di coloro, che nel fiore della eta si trouano, perche
le altre eta, che uanno à questa ò prima, ò poi, ò non
spargano seme nel giardino di Venere, ò se ne spargo=
no, è infecondo e sterile, ò poco fecondo. Ma riserbiamo
questo ragionamento delle lotte Veneree, per dirne al
suo luogo. E cominciando dalle fatiche uediamo prima

se la fatica, il moto, e l'essercitio sono una medesima cosa, ò se sono la fatica, e'l moto il medesimo, e sia da loro l'essercitio diuerso, ò pure se la fatica, e l'essercitio sono una cosa istessa, e dal moto diuersi. A me certo pare, che non ogni moto sia essercitio, ma quel moto solo, che è uehemente e forzato. E poi che quello, che noi diciamo uehemente, è tra'l numero di quelle cose, che si dicono cõ hauersi ad un'altra cosa rispetto, puo auenire che un moto istesso ad alcuno sia egli essercitio, ad alcuno non sia. Sia dunque il termine, e'l fine di questo uehemente, l'alteration dell'anhelito, e del respirare, poi che doue non s'altera à niun modo l'anhelito, nõ diciamo, che ui sia ancora l'essercitio. Che s'alcuno piu, ò meno, ò piu presto ò piu spesso è p qualche moto, forzato à respirare, diremo, ch'egli cõ questo moto habbia essercitio fatto. E questo chiamaremo noi essercitio nel generale, perche propriamẽte dal luogo, oue si fa, il chiamano i Greci Gimnasio, ilqual luogo si suole in qualche publica cõtrada della citta edificare, pche ui si ragunino tutti quelli, che si uogliono ongere, fregare, lottare, trare sassi, ò fare qualche altro simile essercitio. Questo nome di fatica mi pare, che significhi quello istesso, che quel primo significato dell'essercitio importaua, poi che quelli, che zappano la terra, che metono le biade, che caualcano, nõ solamente faticano, ma si essercitano anco, almeno di quel commune nome di essercitio. E basta fin qua quanto à i nomi, sopra i cui significati sera tutto il seguente nostro ragionamento, fondato. Che s'alcuno uolesse altrimente

usarli,

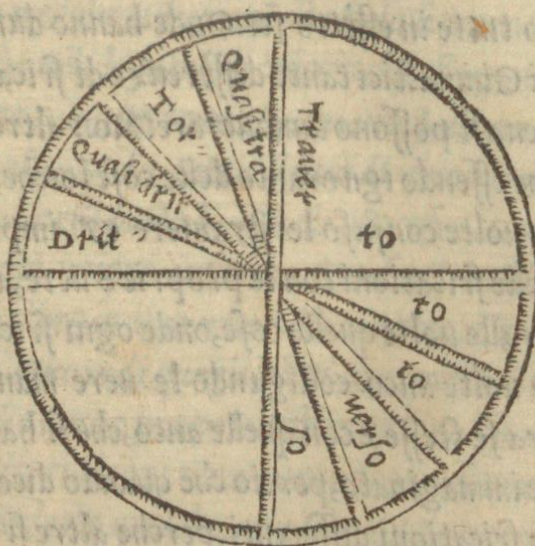
usarli, à suo piacer, che gia nõ siamo qui p disputare del retto uso de nomi, ma come si possa principalmẽte la sanita cõseruare. Onde pche era à questo principale nostro intento assai utile mostrare distintamente l'essercitio, la fatica, finalmente ogni moto, sono forzato à questa distintione di nomi uenuto. Benche nel precedente libro siano state dette le utilita, che dall'essercitio ci nascono, non sera nondimeno male ripeterle di nuouo anche qui breuemente, poi che sono elle nõ solamente come un uer saglio, ma come giudici anco di cio che nell'arte dell'essercitio particularmente si fa. Elle furono, come io penso, di due maniere, una ne giouaua ad inanire, & à cacciare gli escrementi fuori, l'altro à fermare in una ottima e soda cõplessione il corpo, pcio che essendo l'essercitio un uehemente moto, uiene di necessita à causare queste tre cose nel corpo, la durezza de gli membri istromentali, per lo trauagliare che si fanno l'un l'altro, l'aumento del calore, & un gagliardo, e forte moto da li spiriti. Et à queste cose seguono tutte le altre utilita priuate, che sogliono i corpi guadagnare con l'essercitio: come alla durezza de' membri segue il sentire meno affanno dalla fatica, & una robustezza nelle operationi. Al calore segue un gagliardo attrahimento delle cose, che si uogliono dedure nel corpo, una piu ispedita e subita mutatione del nudrimento, con una piu felice distributione del nudrimento istesso, e di piu, che ogn'una delle parti del corpo ne uegna à un certo modo à dilatarsi e spargersi, per uirtu del quale dilatamento ne auiene,

che si rammolliscono le cose sode, s'assottigliano & attenuano le humide, e s'ampliano i piccioli e stretti meati e pori del corpo. Al gagliardo impeto, e moto delli spiriti segue, che di necessita si uengono tutti questi meati à purgare, & à discacciarsi uia fuori gli escrementi. Che se dall'essercitio queste cose ne nascono, non è difficile cosa sapere il tempo, quando usare si debba, percio che poi che egli accelera la digestione, non si uuole da noi usare allhora, quando ci sentiamo molta copia di cibo, ò di sugo indigesto e crudo, nel uentricello, ò ne' uasi, doue la seconda digestione si fa, perche ne potrebbe per questo nascere, che questo crudo cibo, prima che debitamente cõquotto fusse, si spargesse tosto uiolentemente per le parti del corpo. Ma pcio che l'essercitio purga et apre i piccioli meati del corpo, e caccia uia gli escrementi, e molto piu utile innanzi mangiare usarlo, pche quãdo un corpo e lordo, e poco de gli escrementi purgato, quanto piu si nudrisce piu si offende. Da tutte queste cose si fa chiaro, come io pẽso, che quel tẽpo è à l'essercitio attissimo, quando il cibo del giorno innanzi ha finamente le due prime digestioni hauute, e si troua in quella, che ne' uasi del sangue si fa, e che è gia uicinissimo il tempo di douersi di nouo mãgiare. Che se ò prima ò poi di questi tempi l'huomo si esercitasse si uerrebbe à colmare di crudi humori, ò accrescerebbe molto la colera. E p conoscer questo cõmodo tempo dell'essercitio, ne hauremo chiari segni dal colore dell'urina, percio che s'ella si dimostra come acqua, significa essere ancor crudo nelle uene quel

ſugo, che dal uentricello ſi ſommeniſtra s'ella è rubiconda e colerica, dimoſtra eſſere gia queſto ſugo digeſto, s'ella è un poco pallidetta, accenna eſſere gia fatta la ſeconda digeſtione, perche non eſſendo ancora l'urina intinta di colera, ſi moſtra bianca, & in forma di acqua, quando poi ha di queſta colera piu del debito tolto, ſi moſtra rubiconda. Quando ella è dunque mediocremente roſſa, e mediocremēte pallida, allhora ſi dee l'huomo nell'eſſercitio porre, cacciando però prima fuori gli eſcrementi, che ò nella uiſica, ò ne gli inteſtini inferiori ſi ritrouaſſero, perche potrebbe auenire, che per la forza del calore, che per l'eſſercitio ſi accende, fuſſe qualche parte di queſti eſcrementi tolta à forza nelle parti del corpo, doue nō biſognaua. Chi ſi poneſſe dūque toſto in eſſercitij gagliardi, prima che rammolliſſe tutto il corpo, eſtenuaſſe gli eſcrementi, e dilataſſe i piccioli meati della carne; ſarebbe pericolo, che egli non diſſipaſſe, e guaſtaſſe qualche particella ſoda del corpo, e di piu, che gli eſcrementi ſpenti dall'impeto dello ſpirito non otturaſſero, & impediſſero i gia detti meati. Le quali coſe ſi fuggirāno: ſe innanzi à l'eſſercitio con riſcaldare à poco à poco, rammolliremo le parti ſode del corpo, ui aſſottiglieremo gli humori, e dilataremo quegli piccioli meati. Ilche à queſto modo opraremo, prima riſcalderemo il corpo fricandolo mediocremente tutto con un panno di lino, poi il fricaremo con oglio, perche non ſi dee toſto uenire à l'unto, non ſi dee dico por mano à l'oglio, prima che ſi rechi nella ſuperficie del corpo il calore, prima che ſi dila-

tino i meati, e per dirlo in una, prima che ſi prepari, e faccia atto il corpo à riceuere queſto oglio. A fare tutti queſti effetti baſtano alcune poche, e leggiere, ma uelocette paſſate di mano ſopra la carne, che queſto ſolo riſpetto habbiano di riſcaldare il corpo ſenza premerlo. Onde ſi potra toſto appreſſo uedere ſpargerſi per tutta la ſuperficie del corpo un certo uago roſſore. Allhora dunque ſi uuole con le piante delle mani unte di oglio andare tutto il corpo mediocremente palpando. in modo che non ne uenga egli troppo à riſtrignerſi, ne troppo à diſcioglierſi, ma nella ſua debita natura ſi conſerui. Dee queſta fricatione da principio eſſere leggiera, e piaceuole, poi à poco à poco rinforzarſi, fin che ella gia manifeſtamente prema la carne, ſenza piſtarla pero, ne affligerla: ne gia queſta uehemente fricatione uuole eſſere molta; ma baſta una ò due uolte in ciaſcuna parte farla, perche non s'ha gia à fricare à queſto modo il corpo di queſto putto, perche egli ſi induri, recandolo à l'eſſercitio; ma perche ſi ecciti piu toſto à l'operare, e ne diuenti piu gagliardo, e perche ſi riſtringa & uniſca quel dilatamento, che dalla molle fricatione naſce, che gia biſogna nel mezzano temperamento il corpo di queſto fanciullo conſeruare, ſenza farlo mai ne duro, ne ſecco, perche non li ſi impediſca per qualche uia il ſuo naturale creſcere. Nel procedere de gli anni poi quando ſera egli nella adoleſcenza entrato, potremo piu dure fricationi uſare, e bagni freddi anco doppo l'eſſercitio. Ma di cio ſi ragionera appreſſo. Nella fricatione, che dee

precedere l'essercitio, e che ha sol l'occhio à rammollire il corpo, si uuole tenere un certo mezzo tra il molle, e'l duro, e con questa misura mantenersi anco nel resto. Vogliono anco esser uarie e con diuerse passate di mano queste fricationi, non solamente menando in su la mano, & in giu per dritto, ma e quasi per dritto, e per torto, e per trauerso, e per quasi trauerso. Chiamo trauerso quello, che è al diritto contrario, chiamo quasi trauerso quello, che da questo in amēdue le parti poco uaria, chiamo quasi dritto quello, che da amendue le parti si scosta alquanto dal dritto. Torto è poi quello, che si troua posto in mezzo fra il dritto, e'l trauerso. Tutte queste maniere si possono nella seguente figura uedere.

E tutto questo uario menare di mano intorno, uoglio che si faccia, a cio che il piu che è posšibile, uengano da ogni parte tutte le fibre de' muscoli fricate.

Che gia tenere, che la fricatione di trauerso (che chiamano anco alcuni rotonda) induri condensi, e ristringa, e che al contrario la dritta rarefaccia, ampie, dilate, rammollisca, e risolua i corpi, à me pare che sia una di quelle ignoranze de' Gimnastici, che

mostrano uolendo della fricatione parlare: perche io nõ ueggo chi potrebbe piu dire di questa materia di quello, che detto Hippocrate ne habbia, il quale dice, che con la dura fricatione si allega e condensa il corpo, con la molle si discioglie, con la molta si estenua, con la mediocre se ingrassa. Le sue parole à punto son queste. La fricatione ha forza di disciogliere, di colligare & unire, di accrescere la carne, e di estenuarla, perciò che la dura ristrigne e lega, la molle discioglie, la molta diminuisce et estenua, la mediocre accresce la carne. E queste quattro generali differenze nascono da una quadruplice uirtu & uso d'ogni fricatione. Che se uorremo anco annouerarci le mezze, che fra loro si lasciano considerare, seranno tutte in effetto sei. Onde hanno dunque questi moderni Gimnastici tante differenze di fricationi cauate, che à pena si possono annouerare? Non altronde certo, se non che essendo ignorante delle cose loiche, hanno alla cieca à le uolte confuso le straniere & improprie differenze delle fricationi con le proprie e uere, aggiugnendoui anco alle uolte quelle cose, onde ogni fricatione si compie, à le uolte anco colligando le uere maniere di fricationi tra se stesse, e con quelle anco, che si hanno eßi falsamente immaginato, percio che quando dicono, che sono tra se le fricationi differenti, perche altre si fanno à cielo aperto, altre sotto il tetto al coperto, altre sotto l'ombra mista con la luce, altre in luogo uentoso, altre in luogo trãquillo, e medesimamente altre in luogo caldo, altre in freddo, altre al sole, altre nel bagno, altre dinanzi al ba

gno, altre nella palestra, e nelle lotte isteße, e ne fanno una cosi lunga lista, non dicono essi gia le proprie differenze delle fricationi, ma cumulano le cose, senza lequali non puo essere colui, che si frega, percio che bisogna che egli ogni modo in qualche luogo del mõdo si truoui, e che sia di estate, ò di inuerno, ò di qualche altra stagion dell'anno. Quando poi dicono, che differiscono tra se le fricationi, perche alcune si fanno con molto oglio, altre con poco, altre del tutto senza oglio, e che si fanno ò con le mani solamente senza altro, ò con le mani impoluerite, ò con una tela di lino, laquale sia à le uolte aspera, alle uolte piaceuole et humana, che altro fanno, che annouerare le cause, onde si fa ò dura, ò molle la fricatione? Nella medesima maniera di causa si contiene l'essere ò dure, ò molli le mani di coloro, che fregano ò pure, che elle forte, ò leggiermente premano. La terza spetie, che fanno costoro, che tante spetie di fricationi s'immaginano, si è, che eßi tutte le gia dette cose accõpiano per certe combinationi insieme. Ma facil cosa è uedere come questi s'ingannino, e non dicano bene, e come meno si uegga l'errore di quegli altri, che queste cõbinationi fanno delle uere e proprie differenze di fricationi, onde ne sono stati alcuni tenuti anco saui, e d'hauere in questa materia detto qualche cosa piu d'Hippocrate isteßo. De' quali n'è uno Theone Gimnastico, che parue à molti che egli della fricatione parlasse molto meglio d'Hippocrate, percio che hauendo Hippocrate nelle sue parole gia tocche di sopra, posto il molle, e'l duro nella

differenza qualitatiua,& il molto, e'l mediocre nella quantitatiua, Theone tiene, che non si debba separatamente della qualita, ò della quantita fare mentione. Il che scriue egli in molti luoghi, ma nel terzo libro delle cose Gimnastice particularmente à questo modo. Dando precetti della fricatione diciamo, che si debbiamo sempre le quantita con le qualita congiugnere: percio che da per se stesse tolte sono in modo imperfette, che non puo di loro nell'operare nascere effetto alcun buono, percio che la molle fricatione, secondo la maniera della quantita, fa tre effetti, essendo poca rallenta leggiermente la carne, e la fa humana,& molle al tatto, essendo molta euapora e liquefa, essendo mediocre genera molta carne ma flussile e disciolta. Nel medesimo modo la fricatione dura fara tre altri effetti secondo la uarieta della quantita, perche essendo molta contrahe, e ristrigne i corpi, e ui lascia un certo che simile ad una infiammatione, essendo mediocre riempie doue manca e ui fa euidentemente uedere la carne espreßa, essendo poca eccita per un tempo nella superficie del corpo un certo rossore. Non pensa Theone, che si debba ad un Gimnastico dare precetto alcuno della fricatione dura da per se sola separata, ma che le si debba aggiugnere la quantita, se se ne uuole qualche piu frutto cauare. Nel medesimo modo tiene, che non si debba parola alcuna fare della molle da per se solo separata, perche crede, che non si poßa mai una fricatione usare, che sia solamente molle, e non sia ne molta, ne poca, ne mediocre. Egli passa poi alle combinationi, che si

poßono naturalmente ne' corpi noſtri fare, e dice che la poca fricatione con la molle rilaſcia leggiermente, e fa molle al tatto la carne. Doue à me non pare cha habbia egli detto altro con diuerſe parole, che quello che con una ſola diceua Hippocrate percio che che altro è rallentare la carne, e farla molle, che diſciogliere quello che ſi trouaua unito, e riſtretto? Vi aggiunſe Theone leggiermente, non mutando gia la maniera della operatione, ma determinando la quantita, perche allhora queſta tale fricatione fa molle il corpo, quando ella è poca e leggiera, che eſſendo gia un poco piu uehemente, fa ben molle anco ma piu copioſamente. Per quella parola dunque, leggiermente, moſtra che la fricatione poca e molle, è quella che ne molto, ne mediocremente, ma poco rallenta e fa molli i corpi. Non ha egli dunque qui detto qualche gran coſa piu di quello, che Hippocrate ſi diceſſe, come ne anco, quando diceua, che la mediocre e molle fricatione accreſce al corpo carne diſciolta e flußile, percio che l'eſſere mediocre acereſce la carne, l'eſſere molle diſcioglie, cioè rammolliſce, che non è gia altro, che fare flußile e diſciolta la carne. E come diceua qui bene, coſi diſputando della molta e molle fricatione, doueua non ſolamente dire, che ella euapora, e liquefa, ma ui doueua anco aggiungere di che qualita laſcia la carne, percio che non euapora e conſuma tutta la ſuſtanza della carne, alla guiſa che fa il fuoco, ma ui laſcia pure qualche coſa. Queſto dunque, che ui ſi laſcia, doueua egli anco, come io penſo, aggiugnerui, e dire di che qualita ſi fuſſe, ne toccare ſolo l'eſ-

fetto della molta fricatione, e toccare del tutto quel della molle. Che la molta fricatione euapori, l'haueua anco gia prima Hippocrate detto. Ne gia Theone parlò assolutamente della molta, ma combinandole insieme, e cominciando prima della poca e molle, seguì poi della molta e molle, e finalmente della mediocre è molle. Come egli dunque nella prima, e nella terza combinatione non tacque il proprio effetto della qualita, cosi non doueua egli nella seconda tacerlo. Anzi doueua anco egli qui dire, che la fricatione molta e molle non euapora solo, ma fa la carne anco molle, saluo se quello ch'egli disse liquefare, si uuole togliere per rammollire, che cosi sarebbe uero quello, che egli dice, e non solamente non oppugna la dottrina d'Hippocrate, ma la confirma maggiormente, percio che se la molle fricatione fa sempre il corpo tenero, e molle, ò che ella sia poca, ò che ella sia molta, ò ch'ella sia mediocre, ne gia perche si uarie la quantita, si uiene anco à uariare l'effetto, ne segue, che la molle fricatione ha sempre inseparabilmente seco la uirtu e forza di rãmollire, come la dura ha forza d'indurare, di ristrignere, di colligare, di condensare, di fare dura al tatto la carne, ò come altramente uogliamo questo effetto chiamare, percio che il proprio e primo nome, che si puo alla carne cosi disposta dare, si è la durezza, come la mollezza à quella carne, che si truoua nel contrario modo disposta. Benche possa ciascuno à suo piacere usare anco qualunque nome de gli altri, che detti habbiamo. Appresso diremo perche cagione una cosa istessa si possa di

tāti uari nōi chiamare. Hor, pche in cio nō ſiamo diſcor
di, il ſopraſederemo. Ma che alla molle fricatione ſeguiti
di neceßita il rammollir di corpi, dalle coſe giadette ſi fa
aſſai chiaro, poi che tāto chi la usò molta, quanto chi la
usò poca, quāto chi la usò mediocre, nō ſi fē mai il cor=
po duro. Al medeſimo modo ſi fa chiaro, che con la dura=
s'accōpagna sēpre la forza di indurar, e di riſtrignere:
poi che ò molta, ò poca, ò mediocre, che altri uſata l'hab=
bia, ſempre ſi ha indurato il corpo, e piu e meno, ſecondo
che piu ò meno fregato ſi ſia, che ſe poche, c dure ſeran=
no ſtate le fricationi, à queſta proportione corriſpon=
dera la durezza, perche come chi s'accoſta al fuoco, ſem
pre ſi ſcalda, ò che poco tēpo, ò che lungo ui ſtia, ma piu
ſi ſcalda chi piu ui è ſtato, e piu da preſſo, e meno chi po
co tempo ſtato ui è, e pochisſimo ò nulla chi ui ſi è ſola=
mente accoſtato, coſi nella fricatione anco proportional
mente il corpo uien dalla molle mollificato, e dalla dura
indurato, dalla molta molto, dalla piu parca parcamente
dalla minima pochißimo ò nulla. Quando dunque Theo
ne della molta e molle inſieme diſputando, diſſe che ella
euapora e liquefa, s'egli per liquefare inteſe l'innanire,
non ſignificò altro certo, che l'euaporare. E coſi uenne à
dire due uolte il medeſimo, & à laſciare di dire quello,
che neceſſariamente dire ui doueua, cioè l'effetto, che dal
la molle fricatione reſta nel corpo. Che s'egli per lique=
fare inteſe il mollificare, il diſciogliere, il rilaſciare, ò al
tra ſimile coſa, egli toccò bene il tutto, ſenza nulla la=
ſciarui, ma dicendo le coſe iſteſſe, che Hippocrate dette

hauea, per nõ sapere ben toccarle si fa ritrouare nel furto. E che egli non sapesse cosi ben toccarle, come Hippocrate fatto haueua, il dimostraremo appresso. Che s'egli intese liquefare per rammollire, aßai chiaro è, che egli alle cose d'Hippocrate nulla aggiunse, percio che dicendo Hippocrate, che la molle fricatione dissolue, e che la molta estenua, chi che habbia ceruello, non ne conclude tosto, che la molle e molta insieme estenua e mollifica? Ma egli non pare, che questo l'intendimento di Theone, pche quello che egli con una parola sola disse estenuare, nel primo libro delle cose Gimnastice, nel terzo con due parole il replicò, che furono euaporar, e liquefar. Le sue parole à pũto del primo sono queste, la fricatione molle eßẽdo molta estenua i corpi, essendo mediocre gli empie di carne delicata e flußile. In questo luogo apertamente confessa, che la molta e molle fricatione insieme estenua i corpi. L'effetto proprio poi nõ solo dela molta, ma della molle, che bisogna dirsi, il dimostrò anco Teone cõ quello, che seguì, doue dãdo precetti della dura dice, che essendo molta, ristrigne e genera nõ so che simil ad una infiãmatione, pche quello, che ella faceua essendo in moderata quãtita, s'accrebbe poi piu cõ l'aumẽto della quãtita, che le si diede. Tutti dunq; cõfessano, che la dura e mediocre, empie di dura carne il corpo, cõe al cõtrario la molle e mediocre empie anco ma di molle carne il corpo. Parlãdo Theone della molta e molle insieme, non si ricordò di esplicare effetto alcuno della molle, e parlando della molta e dura, non fece ne anco della dura mentione alcuna,

perche se noi togliemo il liquefare per lo inanire, egli disse ben qualche cosa della molta, ma della molle niente. come anco parlando della molta e dura, toccò gli effetti della dura dicendo, che costrigne, che lega, e che genera un certo che simile ad una infiammatione, ma della quantita non si ricordò, e pure doueua qualche parola dirne, per cio che questo si ben confessò, che la mediocre ingrassa. Or che effetti dunque fara la molta, se si usera doppo della mediocre? Certo che ò manterra, ò alterera la operatione e l'affetto di quella. Se'l manterra, certo che la molta doppo la mediocre non oprera cosa alcuna di piu, che se qualche effetto di piu fara, ò isminuira la carne, ò ue ne aggiugnera, se la isminuira, la estenuera anco, se ue ne aggiugnera empiera di carne il corpo. E pur chi non ui aggiugne carne, e bisogna che di necessita l'estenui. Ma di questa differenza non si ricordò punto Theone, e la si tacque del tutto, senza toccare se la dura e molta fricatione estenui, ò pure aumenti la carne, ò se mantiene quella misura della carne, che ha dalla mediocre fricatione tolta. Questo solo ne disse, che ella ristrigne, unisce, e genera un certo che ad una infiammatione simile. Bisognaua anco dire, che ella di piu, ismagrisce, & estenua. Si uede dunque, che Theone ò non intese qui l'arte d'Hippocrate, ò non uolle lodarlo. In poche parole toccò Hippocrate non solamente tutte le differenze delle fricationi, ma ella operatione, e la forza di ciascuna di loro. Chi legge come di passata, e senza molto pensamento le sue parole, dira che egli quattro differenze sole

tocche habbia. Ma egli non è cosi perche in queste necessariamente egli ne accennò due altre, nella differenza de la qualita, una che è tra la dura, e la molle posta nel mezzo, la quale è la mediocre, nella differenza poi della quãtita un'altra, che è la poca, poi che alla molta bisogna eßerui qualche poca, contraria. Egli soleuano con tanta breuita parlare gli antichi, che spesse uolte pare che ui manchino molte cose, lequali nondimeno di neceßita seguono alle gia dette. Il perche scriuiamo noi sopra li scritti loro, à cio che quelli, che poco essercitati ui sono, ne habbiano come una luce auanti. A punto come in questo luogo istesso facciamo, perche se la dura fricatione ha forza di colligare e restrignere, e la molle di discioglierc, i corpi che si trouano disciolti souerchio, si uogliono duramẽte fregare, al contrario quelli che ristretti si truouano, hanno bisogno d'una delicata, e molle fricatione: quelli poi, che in un mediocre stato si truouano, non si uogliono ne dura, ne delicatamente fregare, ma il piu che si puo, ui si debbono amendue questi estremi fuggire. Ma il ualente Theone s'inganna primo, che della fricatione mediocre nella qualita, non ne tocca nelle forze, nell'uso, ma la tace sempre, quasi ella non fuße. Ma di cio parleremo appresso. Or come nelle differenze della qualita, non solamente la dura e la molle ui si inchiudono, ma la mezzana anco, che tra loro nel mezzo è posta, cosi nelle differenze della quantita ui è non solamente la molta e la poca, ma la mezzana anco posta fra loro. Perche cagione dunque in quelle della qualita tacque

Hippocrate la mezzana, & in quelle della qualita la poca? Potrebbe perauẽtura parere ad alcuno, che egli ui si fusse scioccamente & inconsideratamente portato, quasi che hauendosi à toccare breuemente una materia, basta ragionare de' primi contrarij, tacendo il mezzo, ò il mediocre, che tra lor fuße, come cosa che da se stessa per uirtu di quegli primi oppositi si lasci conoscere. Il che non pare che habbia Hippocrate osseruato. Ma io si per mostrare questa uerita, come per fare piu chiara la sentenza di Hippocrate, benche non sia qui necessario, perche simili questioni soglio trattarle nella isposition e de' libri, pure perche mi ui truouo, e ne ho incominciato à parlare in defensione d'Hippocrate contra questi ignoranti, che ingiustamente il biasmano, ne raggionerò alquante parole. Essendo nel generale sempre due le cose tra se diuerse e lontane, se pure quel che fa, è da quel che fatto, e differente, e diuerso, le fricationi sono nel numero di quelle cose, che fanno, e gli affetti, che per queste fricationi nel corpo restano, sono di quelle cose, che sono fatte. Il perche bisogna altre contrarieta porre ne le maniere delle fricationi, altre in quelle de gli affetti, che da quelle nascono. Nelle maniere delle fricationi porremo la dura, e la molle, e la molta, e la poca. In quelle de gli affetti porremo quella, che è come un colligamento, et un discioglimẽto di corpi, e la magrezza e la grassezza. La prima cõtrarieta de gli affetti nasce dalla prima cõtrarieta delle fricationi, nõ gia cosi la secõda dalla seconda, percio che la magrezza uiene bene dalla molta

fricatione,ma la grassezza uien dalla fricatione medio
cre perche la poca non basta à dare aumento alla carne,
percio che quella parte del corpo,che ha da riceuere que
sto aumento,ha bisogno d'un moderato soccorso del sangue,e d'una gagliarda uirtu,lequali due cose ci dara bẽ
la mediocre fricatione,la doue la poca non ce ne dara
niuna ne à bastanza,ne troppo. Poi che dunque le contrarieta delle fricationi e de gli affetti non corrispõdeuano insieme in uno,il uolere breuemente mostrare questa materia forzò Hippocrate ad ispedirsene con quelle
contrarieta che egli pose,togliendo quella contrarieta
che era piu utile,e lasciando à studio uia l'altra,che era
meno utile. E ben si uede,che è assai piu utile quella, che
ne gli affetti si uede,che non quella altra,che nelle fricationi,per due ragioni. Vna tolta dal fine dell'arte,perche le fricationi sono à quel affetto & alteratione del
corpo,come à fine drizzate. E non è dubbio,che il fine
sia sempre piu eccellente delle cose,che per lui si fanno.
L'altra ragione si caua dalla chiarezza, & euidenza
dell'opera,percio che intesi gli effetti della molta e mediocre fricatione,è facile cosa uedere anco gli effetti e
le operationi della poca,là doue non è cosi chiara la operatione della mediocre. Anzi chi ben ui mira,uedra che
Hippocrate ha anco questa terza cosa, insegnata ragionãdo delle fricationi,pcio che bisogna toccare prima la
dottrina delle cose,che apertamente si ueggono,e poi appresso quella delle altre,che non cosi chiare sono, ò che
sono oscure,ilche non importa che con espresse parole si
scriua,

ſcriua,ò pure che à chi legge ſi laſci,come per inteſo, e noto. A punto come nel propoſito noſtro ſi uede, che la operatione della mediocre fricatione è euidente e chiara che è l'aumento iſteſſo della carne,& è oſcuro poi l'effetto della poca,perche non aumẽta,ne iſminuiſce la carne,ne moſtra di fare effetto alcuno euidente, ſe non che ſolo un pochetto riſcalda,ilche è commune effetto di tutte le fricationi. Non facendo dunque la poca effetto alcuno chiaro,e non eſſendo ſuo proprio quello,che pare,che faccia,ma à tutte le altre commune,non fu ſenza cagione (come io penſo) tacciuta da Hippocrate. Che fuſſe commune effetto di tutte le fricationi l'accendere il calore, non era coſi degno precetto,che haueſſe douuto Hippocrate ſcriuerlo. Ma che effetto ciaſcuna fricatione operaße,queſto ſi,che come biſognaua che Hippocrate il diceſſe,coſi era utile à noi che il ſapeßimo. Egli diſtinguendo le ſemplici differenze,moſtrò tutta la materia delle fricationi,e come ſi poſſa accreſcere la carne,e come diminuirla,e come rammollire il corpo,e come riſtrignerlo & unirlo inſieme. E da queſte naſcono toſto e le loro mezzane operationi, e quelle, che per combinatione ſi fanno,le mezzane ſono, quando ci ingegnamo ne di aſtrignere,ne di diſciorre il corpo, e ne di accreſcere, ne di iſminuire la carne,quelle che per combinatione auengono,ſono quando (ꝑ eſſempio) uogliamo inſieme aſtrignere,& accreſcere la carne,perche chi non uede,che uolendo aggiugnere al corpo la carne dura,e riſtretta,biſogna la fricatione dura inſieme con la mediocre, quanti

ta usare? Come anco uolendo accrescerla e farla molle, bisogna la fricatione molle con la quãtita mediocre usare, e cosi delle altre combinationi proportionalmente, le quali alcuni Gimnastici hanno come lor proprie inuentioni scritte, e mentre che riprendono Hippocrate, grauemente erano, si perche defraudano della propria lode colui, che è stato il primo inuentore di queste cose, si anco (e che è peggio) perche attribuendo à se stessi l'inuentioni d'Hippocrate, hanno nondimeno ardire di biasmarlo, e di calumniarlo, senza che essi non hanno attamente le simplici differenze tra se combinate, perche come à me pare, uolendo cio attamente esseguire, doueuano ne recarle tutte in sei, come fa Theone, ne lasciare à dietro operatione alcuna loro ne della quantita, ne della qualita, come habbiamo gia mostro, che nella fricatione molle e molta insieme, tace Teone l'operatione della molle, e nella dura e molta insieme, tace l'effetto della molta. E pure doueua queste aggiugnerui, e fare noue combinationi particulari, pcio che se le tre differẽze, che nascono dalla qualita delle fricationi, si aggiugneranno alle altre tre, che dalla quantita nascono, ne risulteranno noue combinationi, che sono le sei, che habbiamo gia dette, che Theone pose, cioè la molle e poca, la molle e molta, la molle, e mediocre, la dura e poca, la dura e molta, la dura e mediocre, e le altre tre, che egli tacque, e non disse, cioè la mediocre posta tra la molle e la dura (benche non si possa ne la dura fricatione, ne la molle intendere, senza intenderui anco insieme la mediocre) con la qual me=

diocre s'egli haueſſe le tre differenze della quantita con
giunte,haurebbe noue differenze fatte di fricationi,e nõ
ſei,lequali io hora qui,come depinte , moſtrero ſcritte,
& nel primo ringo uenendo da ſu in giu,intendo le qua
lita,nel ſecondo le quantita.

Dura	poca molta mediocre
Molle	poca molta mediocre
Mediocre	poca molta mediocre

Di queſte noue combinationi
Theone toccò le ſei prime,del
le altre tre non ſi ricordò,on
de fu à ſeſteſſo manifeſtiſsima
mente contrario , perche ſe
tra la poca, e la molta ue n'è
un'altra in mezzo , che noi
mediocre chiamiamo, ne ſera
certo anco un'altra poſta tra
la dura e la molle,laquale chiamaremo mediocre,e mode
rata. Che gia biſogna ſempre ricordarci,che queſte dif=
ferenze ſi dicono tutte con un certo riſpetto ad un'altra
coſa:come(per eſſempio) quella ſera dura ad uno , ſera
molle ad un'altro,quella che è moderata e mediocre ad
uno,ſera ad un'altro immoderata , coſi medeſimamente
quella,che è poca,ſera riſpetto ad un'altro molta,e quel
la che è molta ad uno,ſera poca ad un'altro. Ilche confeſ
ſa bene Theone. Ne ſi puo dire che chi ſi laſcia di dire la
fricatione mediocre nella quantita,non faccia egli gran=
de errore. Ne gia (come à me pare) Theone incorſe per
altro in queſto errore, ſe non perche Hippocrate tac=
que queſta fricatione,onde ſi caua,che egli non diſſe co=
ſa,che fuſſe ſua,e che male ſeppe le inuentioni d'Hippo=

crate trattare, ne gia egli da i ſuoi primi anni, e nelle ſcuole leſſe li ſcritti di coſtui, che egli ſteſſo confeſſa eſſere ſtato prima Athleta (cioè luttatore, curſore, e giuocatore di braccia) e poi, laſciato queſto eſſercitio, eſſerſi à li ſtudij Gimnaſtici dato. Ne certo dico io queſto per biaſmarlo, che io per altro il tengo tra i primi Gimnaſtici, ma perche io auertiſca gli altri quanto ſia difficile intendere i buoni libri de gli antichi, quando non ui ſono diligenti interpreti, perche io ho gia detto, come alla antica breuita s'acconueniua tacere la mezza tra la molle e la dura fricatione, e che queſte mediocri non dobbiamo noi tacerle, e s'è detto di ſopra, e ne diremo anco hora qualche coſa: percio che ſe tanto la molle quanto la dura fricatione non ſolamente ſi uede eſſere, ma s'intende anco co'l riſpetto d'un'altra, biſogna anco di neceſſita nel medeſimo riſpetto porre la mediocre. Fingamoci dunque un corpo, quale ci habbiamo qui d'un fanciullo propoſto ſaniſſimo, e nel mezzo di ogni eſtremo poſto, onde non habbiamo penſiero di farlo ne piu molle, ne piu duro, ne di ingraſſarlo, ne di ammagrirlo. A queſto coſi fatto corpo applicaremo noi fricatione dura, ò molle, ò pure molta, ò mediocre? Certo che à me pare, che ogni una di queſte li ſia dannoſa e diſutile, perche la dura fara piu duro il corpo, la molle piu molle, la molta piu magro, la mediocre piu graſſo, di niuna delle quali ha egli biſogno, ma di conſeruarſi e mantenerſi piu toſto nella ſua antica mediocrita. Onde non gli applicaremo fricatione ne dura, ne molle, ne molta, ne mediocre in

quantita, ma la poca solamente e mediocre in qualita, nõ hauendo altroue, l'occhio che à prepararlo per l'esserci tio. E di nuouo essercitato, che egli sera à bastanza gli applicheremo quella particella di fricatione, che si suo= le doppo l'essercitio usare, e che i moderni Gimnastici chiamano Apotherapia. E pure Theone tra le sei sue combinationi nõ ne nominò, ne pose alcuna accommoda= ta alla natura di un cosi fatto corpo, ilquale non ha biso gno ne delle tre della dura, ne delle tre della molle, ma di quella, che è tra la molle, e la dura nel mezzo, che noi me diocre in qualita chiamiamo. Il perche, come io penso, as sai chiaro si uede quanto Theone errasse lasciandosi que sta mezza tra la molle, e la dura, poi che niuna delle sue sei si puo à questa ottima complessione accommodare, ne quando il corpo è sanissimo, ne quando qualche corret= tione ricerca, perche s'egli è sano, ha solo bisogno d'una fricatione preparatoria à l'essercitio, laquale (come s'è mostro) uuole essere poca e mezzana fra la dura, e la molle. S'egli è diuentato ò piu magro, ò piu grasso del debito (pure che non sia punto alterata in qualita la car ne, ma stia nel mezzo tra il molle, e'l duro) uolendo isma grirlo, ci seruiremo della fricatione molta, & in quali= ta mediocre, uolendo reimpirlo, ci seruiremo della medio cre & in qualita & in quantita. Queste tre combina= tioni le habbiamo noi à studio nella descrittione, che noi depinta ne habbiamo, poste nel fine, e doppo delle sei, à cio che si uedesse, che queste erano quelle, che si hauea Theone lasciate. Or dunque poi che s'è mostro non sola=

mente, che egli le lasciò, ma che queste, che lasciò, erano anco utilißime, ritorniamo al nostro proposto ragionamento. E prima diciamo, come quella dottrina, che s'insegna per li primi e simplici fundamenti, e piu utile di tutte le altre, come quella, che facilita il tutto à farsi intendere, stampa nella memoria, e fa facilmente ricordarlo, e fa pronto altrui à potere ottimamente di tutte le sue parti seruirsi. Onde chi non ritrouerebbe facilmente à parte à parte tutte le differenze, l'uso, e le forze delle fricationi, hauendo una uolta bene intesa la sentenza d'Hippocrate, e postalasi à mente? nella quale egli insegna, come la fricatione dura puo ristrignere il corpo, la molle il puo dissoluere, la molta estenuarlo, la mediocre accrescerli carne. Dalla notitia e memoria di queste cose si ritrouano facilmente prima le differenze, che nel contesto di quelle parole si tacciono, poi applicandole fra se stesse insieme tutte, ne faremo le noue combinationi gia descritte di sopra, le quali nõ si sarebbono ritrouate facilmente, ne si terrebbono à memoria, se non ui fusse preceduta questa simplice e fundamentale dottrina d'Hippocrate, che ha ne' primi principij la materia di tutte le fricationi ridotta. E da questa prima inuentione non ne è solamente seguita la inuentione delle altre cose, che si sono hora ritrouate, ma una faculta anco di bẽ giudicare ogni corrotta e guasta dottrina, percio che questa è la uera proprieta del methodo (che è una breue e ragioneuole strada nelle discipline) che da un picciolo e semplice principio ci fa à tutte le particularita distinta-

mente peruenire,e con ſcientifici mezzi quaſi con una certa regola,ci fa delle coſe male dette giudicare. E que*ſto baſti,quanto che niuno altro,ne* Theone *anco iſteſſo (benche meglio de gli altri queſta materia trattaſſe)hab biamo bene detto della fricatione,ma che* Hippocrate *ſo lo co' ſuoi ſeguaci l'habbia tocca al uiuo, e compiuta= mente.* R*eſta qui à ragionare(come di ſopra promet= temmo)ſolamente de' nomi,accio che non ingannandoſi perauẽtura alcuno nel numero loro creda, che tanti ſia= no gli affetti,quanti i nomi,percio che queſta uoce du= ro ſi dice propriamente d'una certa affettione del cor= po,che non biſogna con altre parole chiarirla piu di quello,che ella è chiara,come ogn'un dalla ſola uoce la in tende:il medeſimo diciamo del molle.* M*a queſte altre due uoci poi,raro,e denſo, non ſignificano coſi chiara= mente gli affetti del corpo, perche ci ſoliamo di queſti nomi ſeruire in due modi,e propriamente parlando, e per uno abuſo.*I*l raro propriamente diciamo eſſere quel lo,che ha gli pori grandi & aperti per tutto, come al contrario,chiamiamo denſo quello,che ha piccioli queſti iſteßi meati.*P*er uno abuſo poi,e metaphoricamente di= cono denſo e raro cio che è ò riſtretto & unito inſie= me,ò rallentato e rilaſciato,come diciamo alle uolte, che l'aere,e'l fuoco ſiano rari,e che l'acqua,e la terra denſi; tirando queſti nomi à gli elementi, i quali nondimeno ſono uniti e riſtretti inſieme,conſtano di parti natural mente ſimilari,e non hanno queſti tali meati.*M*olto piu anco ſi ſcoſtano dalla uera proprieta queſti altri duo no*

mi, riſtretto, e colligato, che ſono ſtati anco metaphori=
camente detti, quel primo, del denſo e del duro, alle uol=
te ſeparati l'uno da l'altro, alle uolte uniti inſieme, que=
ſto altro (cioè il colligato) del denſo, e del duro medeſi=
mamente, non gia però con la medeſima metaphora,
perche tutte le coſe colligate ſono impedite al moto, e di
queſta uoce chiamarono tutte quelle coſe, che con difficul
ta ſi muouono, per colpa, ò di ſiccita, ò di frigidita, ò di
infiammatione, ò di tumore duro, ò di accordatura di
nerui, ò di repletione, ò di peſo. Per queſta cagione iſteſ=
ſa hanno di contrarij nomi à queſti chiamati gli affetti
contrarij, con queſte uoci, rimeßioni, riſolutioni, rilaſſa
menti. Si che non biſogna mirare al numero de' nomi, ma
penſar, che ſono due ſole nel generale, le maniere de gli
affetti, l'una, che nelle parti ſimilari ſi uede, e della qua=
le noi ò molle ò duro diciamo, l'altra che conſiſte nelle
parti iſtrumentali, ſecondo la qualita de' meati, e la chia
miamo rara ò denſa. E queſti ſono i propri affetti de'
corpi, gli aduentitij poi, e che à tempo durano, ſono quã
do i meati iſteßi ò d'humore ſouerchio ſi colmano, ò quã
do ne ſono ſcarchi, e mondi, ò quando ſono aperti, ò quan
do riſtretti. Ma di queſti affetti ne li libri ſeguenti ſi ra
gionera. Hora ritornando al propoſito noſtro, parlere
mo piu diſtinta e chiaramente della fricatione, laquale
alle uolte da per ſe ſteſſa e utile à corpi noſtri, alle uol
te ſerue e ſomminiſtra alle coſe, che ci giouano à quel
modo, che ſcriue Hippocrate del ligare, quando dice il li=
gare, ò infaſciare, che diciamo, parte è da ſe ſteſſo ſano

parte anco alle cose, che sanano, serue. La fricatione dunque condensa le cose rare (e questi sono gli effetti della dura fricatione) e rammollisce anco le cose dure, e rilassa le dense, (e questi effetti sono della molle.) Nel medesimo modo la fricatione, che si fa per ingrassare, ò per ismagrire, è da per se in qualche cosa al corpo utile. Ma quella, che prepara i corpi, à l'essercitio, e quella, che doppo gli essercitij si fa, sono amendue come somministranti e seruenti à gli essercitij istessi quella prima, che chiamano preparatoria, riscaldando un poco, apre i pori, e fa insieme atti gli escrementi, che sono nel uentre, ad uscire fuori, e rammollisce le parti sode, quella altra poi che chiamano Recuratiua, oprata con un pochetto di oglio, humetta insieme, e rãmollisce le parti sode, & euapora fuori quello, che ne' pori si contiene. Ma di questa si dira appresso, ragionato che si sera de l'essercitio. La preparatoria, che noi, come s'è detto di sopra, oprarèmo in una ottima complessione, per riscaldare il corpo, uuole essere da principio molle, poi uolendo essercitarsi, uuole essere dura, che à questa guisa potra mollificare sommamente, & eccitare à l'essercitio & à l'operare, e conseruare insieme la natura del corpo, come l'ha prima ritrouata. Che se s'ha qui punto ad errare, pieghi questo errore piu tosto al duro, perche i piccioli eccessi dal mezzo, si terminano con la superficie sola del corpo, senza alterare niuna parte dentro. E meno sera questa pelle superficiale offesa, se questi eccessi dal mezzo inchinino al duro

insieme & al denso, perche cosi si fa meno atta ad essere offesa. Che se fusse il traspirare per questa pelle, aperto e facile, la faremmo densißima, e durißima. Hora, perche bisogna essere à l'uno officio, & à l'altro attißima, e bisogna ꝑ questa uia di traspiratione cauare fuori gli escrementi, che dentro sono, & insieme tolerare anco la uiolenza delle cose estrinseche, che potrebbono offenderla, si dee il mezzo tenere, che è fra l'uno e l'altro estremo, che se alcuna uolta perauentura questa mediocrita non si seruasse, meglio è tenerci al piu duro, e al piu denso, che non al piu molle e al piu raro: perche quello, che nel traspirare manca, si puo con l'essercitio supplire, la doue alla offesa, che ci puo istrinsecamēte uenire al corpo, non si puo facilmente prouedere, e rimediare, e di piu ne nasce uno inconueniente non picciolo: perche non solamente uerrebbe ad euaporarsi l'escremēto, ma il nudrimento anco del corpo istesso. In queste differenze dunque della qualita meglio è peccare uerso la dura, che uerso la molle. In quelle poi della quantita, se si ha ad errare niente, almanco nella complesßione & eta prosupposta, si dee uerso il meno errare, perche bisogna sempre di questo in questo discorso ricordarci, che la intentione nostra è di aumentare, & accrescere questo tale corpo, e non di deseccarlo. Quali complesßioni di corpi, & à che modo disposte, hanno di molta frica tione bisogno, il diremo appresso. Hora ritornando à l'intento nostro parleremo della misura delle fricationi, à quel modo istesso, che s'è pure hora della loro

qualita parlato. Ma prima, che di cio facciamo parola, bisogna d'un'altra cosa parlare, senza la cui notitia non si puo questa misura ne definire, ne conoscere. Et è questo, che io dico, il temperamento dell'aere, che contiene in se il corpo, che uorra fregarsi, il quale temperamento si puo bene con gli effetti istessi mostrare, ma non gia con parole in modo, che nulla alla sua intelligenza ui manchi, perche à questo modo è del tutto impossibile. Ma bastera se se ne dira tanto, che poco à farlo chiaro ui manchi. Ma bisogna ancho prima una certa altra cosa considerare, cioè in che stagione dell'anno, & in qual luogo del mondo si ha à fare questo essercitio, perche insino ad hora non habbiamo se non di due cose sole parlato, e della complessione del corpo, e della eta, ne si è tocco punto ò doue sia questo putto stato alleuato, ò doue sia hora per essercitarsi, ò pure in che tempo dell'anno, & in quale hora del giorno, benche secondo ciascuna di queste cose si uuole la mediocrita della fricatione uariare. A le cose dunque, che si sono dette, aggiugneremo anco queste, le quali nondimeno si sono ancho nel principio dell'opera potentialmente contenute, benche non chiaramente esplicate, percio che quando io ho, come una certa regola di quanto à dire si doueua, prosupposto un huomo ottima, e sommamente complessionato, ho anco tacitamente tocca la contrada di costui: perche non puo corpo alcuno

di ottimo temperamēto generarsi in contrade distempe rate, come e la ragione ci insegna, e cel confirma la isperienza, perche li magri, secchi, e discoli nelle regioni cal dißime si generano, come ne' luoghi freddi medesimamē te si ueggono distemperate le genti, come quelle, che nel le parti istrinseche, sempre sentono freddo, e nelle intrin seche, e nelle uiscere principalmēte estremo caldo. Quel lo ottimo corpo, che noi prosupposto habbiamo, quasi à punto la Regola di Policleto, è quello, alquale noi ne ue diamo molti simili in queste nostre contrade, che di eccel lente temperamento le giudichiamo. In Gallia, in Scithia in Egitto, in Arabia ne anco per segno s'è mai un tal corpo ueduto. La parte mezzana della contrada nostra che si stende molto in lato, è ottimamente temperata, co me è la patria d'Hippocrate: perche d'inuerno, e di esta= te ha un mediocre temperamento, onde molto maggior= mente l'ha nella primauera, e nell'autunno. Dando dun= que questo luogo al corpo, che noi prosupponiamo, li da remo anco per stagione dell'anno, la meta della primaue ra, e per l'hora del giorno, nella quale s'ha egli primie- ramente ad essercitare, il meriggie. Et accio che la uirtu di quel naturale temperamento non uenga ad essere à niuna guisa da l'aere, che il circonda, alterata ne muta= ta, la casa istessa, doue s'ha costui da essercitare (maßi= mamente in quel giorno) non uuole eßere ne piu calda ne piu fredda di quello, che si sia il commune aere di tut= ta la citta, anzi e la estate, e l'inuerno si uuole cō arte far tale, cioè l'inuerno piu caldo, la estate piu freddo, e que=

sto, accio che quel corpo bẽ tẽperato possa d'uno ottimo tẽpo della fricatiõe seruirsi, poi che essẽdo la casa ò piu calda, ò piu fredda del debito, nella troppo calda suderà egli prima che sia mollificato à bastãza, nella troppo fredda ne si riscaldera, ne simollificara giamai, ne mostrera quel uiuace rossore di fuori, ne punto si gonfiera, percio che queste due cose, il rossore, e'l tumore sono segni della mediocre fricatione in un mediocre aere in una complessione di corpo ben temperata, perche come sparso il corpo di acqua calda, si gonfia primo, e se piu se ne sparge, si contrahe e rimette (onde à questo proposito diceua Hippocrate, prima s'inalza e gõfia, poi si fa delicato e magro) cosi la fricatione gonfia primo, e distende, poi ristrigne e contrahe il corpo. Quando dunq; si opra la fricatione ꝑ ingrossare il corpo, allhora le si uuole impor fine, quando è gia il corpo ꝑ cõtrahersi e ristrignersi. Ma quando si opra ꝑ preparare l'huomo à l'essercitio, non bisogna tutto questo aspettare, ma finirla molto prima, massimamente quando è di ottimo temperamẽto, & ancor putto colui, che questa fricatione usa, perche ha il corpo humido, e tenerello, e che con poche fricationi si rammollisce. Il termine della fricatione preparatoria si è, che le parti sode si rammolliscano, che si dissoluano le humide, e che s'aprino i meati e pori del corpo. Al numero poi e quantita delle fricationi non si puo con parole impor meta. Ma colui, che essendo di queste materie dotto, ha di questi che si fregano, cura nel primo giorno non bisognera troppo isquisita congiettura

uſare. Il di ſeguente poi, hauendo qualche iſperienza della natura di quel corpo acquiſtato, n'haura piu certa, e piu riſoluta congiettura. Anzi nell'eſſercitio iſteſſo è impoßibile, che egli il primo giorno ui poſſa à punto una certa miſura tenere, la doue potra ben tenerla ne' ſeguenti giorni. Ma diamo anco in queſto i ſegni. Quando nel primo giorno uedremo, che coſtoro ſpinti & incitati à l'eſſercitio non ui ſi moſtrano troppo pronti, anzi piu toſto pigri, non ſolamente non ſi moſtrano acconci e forzati nelle lotte, ma diſgratiati anco ne' moti, ritiriamoli à dietro. Egli biſogna, che chi ſi eſſercita, ſia ne troppo animoſo, che ancor che ſtanco, deſideri pure di eſſercitarſi, ne troppo dimeſſo d'animo, che eſſendo nelle ſue intiere forze, ricuſi nondimeno la fatiga. E quello, che noi proſuppoſto ci habbiamo, ſera non ſolamente del corpo ottimamente complesſionato, ma dell'animo anco: perche quelli ſono al moto pigri, nel cui uentre, ò pure in tutto il corpo ſi truoua un freddo ſugo raccolto. Parimenti ſono lenti, e tardi à muouerſi i Plethorici, che ſono coloro, che abondano ſouerchio di ſughi, & humori ugualmente diſpoſti, e quelli anco, che ſono ſtati di freſco dal freddo trauagliati. E quelli piu di queſto lento e pigro affetto participano, che ſono di piu fredda compleßione, come anco piu di queſti iſteßi ſono pigri quelli, che alla loro frigidita hanno anco aggiunto l'humore. E queſti corrompono la miſura dell'eſſercitio, come al contrario coloro, che ſono di tempera=

mēto aſſai caldo,(ò che di loro propria natura l'habbia
no,ò pure per qualche iſtrinſeco affetto)ſono animoſi,e
cupidi di contentioni,e piu di quel che biſogna,à l'ope=
rare pronti.Quelli poi,che hanno il corpo ne troppo
caldo,ne troppo freddo,ne l'animo del tutto dimeſſo, ne
auido di contentione e di gloria,& à l'operationi prō
to,conſeruano intieri i ſegni della miſura dell'eßercitio
e nel primo giorno,e molto piu ne gli altri ſeguenti ꝑ=
che ſe ben non ſi uede ne' principij il tutto,con la eſperiē
za ſi puo nondimeno facilmente uenire appreſſo ad una
compiuta notitia.Il medeſimo diciamo della miſura del
cibo,che ſe ben non ſi puo da principio à niun modo in=
tiera hauere,con la iſperienza nondimeno quotidiana, e
col ricordarci & oſſeruare et il cibo,e gli eſſercitij paſ
ſati cioè,come egli digeriſſe un tanto cibo,doppo un tan
to eſſercitio,uerremo col tempo ad una quaſi ꝑfetta ſciē
za di queſta coſa.E tutte le gia dette coſe ſono anco com
muni à quelli,che à l'ottima cōpleßione,della quale par
liamo,nō giungono,e de' quali non parliamo noi hora.
Quella ottima natura,che noi propoſta ci habbiamo,ha
le miſure di tutte queſte coſe chiare, come quella che ne
co' coſtumi dell'animo,ne col diſtēperamento del corpo
diſturba, ne corrompe coſa alcuna delle gia dette, ma
apertamente moſtra le miſure della fricatione,dell'eſſer=
citio,del cibo, e del ſonno, & allhora primieramente
rifiuta ogn'una di queſte coſe,quando non ne ha piu di=
biſogno.Onde ſia queſto anco un grande inditio della
miſura di loro à colui,che hauera di coſi temperato cor=

po la cura, sia questo dico, cioè la uiuace alacrita della natura istessa in cio che si fa, laquale natura in una ottima complessione prescriue la misura à se stessa, perche chi è cosi bene complessionato, e si prepara con la fricatione à l'essercitio, allhora uerra finalmente ad essercitarsi, quando s'haura gia tutto il corpo fatto molle, e riscaldato, & eßercitandosi allhora comincierà à muouersi con qualche affanno, quando si sera a bastanza essercitato, e s'asterra medesimamente dal mangiare e dal bere, quando si sentira sufficientemente pieno. Il perche non si dee dubitare di costui, che alle uolte egli piu del debito fatighi, e si esserciti, ò che piu del conueneuole mangi e beui s'egli si lascia dalla sua stessa natura portare. Onde nasce, che egli non ha bisogno d'un gran dotto & esperto che in queste cose il guidi, come ne hanno gli altri huomini di piggiore compleßione, bisogno, de' quali appresso si parlera, percio che il corpo sano tratto da l'impeto della sua propria natura, si pone da se stesso nel mezzo, e si ritroua il bisogno suo, maßimamente s'egli si trouera nelle cose dell'animo rettamente alleuato, che gia molti cresciutisi da i primi anni in tristi costumi, e uiuendo poi poltrona, e dissolutamente, hanno guasta la bonta della natura loro, come al contrario alcuni essendo di uitiosa compleßione, con la temperanza della uita e con gli essercitij conuenienti & à tempo, hanno mutato in bene quel difetto, e mancamento di natura. Ma e degli essercitij, e delle operationi di costoro si dira ne gli altri libri appresso, perche in questo libro (e se ne è anco

discorso

discorso nel precedente) parliamo di quelli, che si tro ua no ottimamẽte dalla natura cõplessionati. Seguitiamo ho ra dunq; delle maniere de li essercitij, cõe è la lotta, il pã cratio (nel quale essercitio non s'oprauano solamente le pugna, ma e le braccia, e i piedi, e finalmẽte tutte le forze del corpo) e come è il pugillato, & il corso, & altri simi li: de' quali alcuni ne sono essercitij solamente, altri ne so no non solo essercitij, ma operationi anco. Gli essercitij sono e quelli, che pure hora detti si sono, e questi altri che chiamano i Greci con queste uoci, Pitilizare, Ecple= thrizare, e l'Acrochirismo, de' quali si parlera distinta= mente appresso, e come è anco lo schermire. E di piu an= co, il saltare, il trare il disco (che era un certo sassetto tondo, che si tiraua di lungo nell'aria) il giuoco della palla, ò picciola, ò grande, e di quella che chiamano palla à uento, & il trauagliare il corpo con alzare pesi da terra, ò saltarci. Gli essercitij poi, che sono anco opera= tioni, son quelli, che si fanno, quando altri zappa la ter ra, ò tira il remo, ò ara, ò puta le uiti, ò porta peso, ò mie= te, ò caualca, ò camina in uiaggio, ò caccia ad augelli, ò pisca, ò fa qual si uoglia cosa di quelle, che gli huomini ò artefici, ò non artefici, per uso della uita fanno, edifican= do le case, ò le barche, ò lauorando di ferro, ò di legno qual si uoglia istrumento, che alla pace ò alla guerra ap partenga. E la maggior parte di queste cose si possono alle uolte solamente per essercitio oprare, percio che nel generale ci poßiamo per tre uie seruire di loro, e quando solamente per operare, le facciamo, e quando per

imparарle,con animo però di hauere à seruircene, & adoprarle,alle uolte anco solamente per essercitio, come io stesso ritrouandomi alle uolte in contado d'inuerno, sono stato forzato,per essercitare il corpo, à tagliare legna,à pistare de l'orgio nella mola, e scorticarlo, e mundarlo, lequali cose fanno i contadini ogni dì per un loro lauoro ordinario. De l'uso di queste cose,come operationi,si dira appresso ne gli altri libri,ma di loro, come essercitij, si ragionera hora,perche niuno di questi essercitij si ha da fare tutto il giorno continouamente,ò d'altro tempo,che innanzi mangiare. Ben bisogna seruare in loro la misura,come anco dapoi nella fricatione doppo l'essercitio. E quando tutto questo fatto hauremo,allhora non si sera punto alla materia dell'essercitio mancato. Bisogna dunque essere di tutte queste cose instrutto colui, che si toglie questo ufficio di hauere à conseruare la sanita,che i Greci il chiamano propriamente Higijno,ben che per un certo modo largo il possano anco chiamare Gimnastico da gli essercitij,ò medico dal medicare. Di che s'è à lungo parlato in un nostro libro,che noi habbiamo intitolato Trasibulo. Le maniere de gli essercitij sono quelle,che dette habbiamo,la qualita poi,ò la differenza loro(che gia poßiamo di amendue questi nomi chiamarla)sono la uelocita,e la tardita del muouersi essercitandosi. Di piu,sono anco il robusto e'l debole,sono medesimamente la uehemenza,e la leggierezza. I modi poi,come s'habbiano tutte queste maniere ad usare,insieme con le proprie loro differenze,

ſono queſti pcio che ò è il moto cõtinuo e ppetuo, ò pur interrotto, et eſſendo cõtinouo, ò egli è d'un tenore ſempre, ò pur diſeguale: eßẽdo interrotto, ò è cõ un certo ordine ò fuori d'ogni ordine. E queſti modi di uſare gli eſſercitij da le operationi iſteſſe ſi tolgono. Quegli altri modi che da altre coſe iſtrinſeche ſi tolgono, ſono queſti, chel'eſſercitio ò ſi fa à cielo apto, ò ſotto il tetto, ò pur à l'õbra: et il luogo, doue ſi fa, ò è troppo caldo, ò troppo freddo, ò mediocremẽte tẽperato. E di piu, ò è troppo ſecco, ò troppo freddo, ò è in un mediocre tẽperamento poſto. I modi anco di uſare gli eſſercitij, ſono uarij, perche ſi puo l'huomo eſſercitare ò con poco poluere, ò con molto, ò con molto oglio, ò con poco, ò pure anco ſenza e l'uno e l'altro. Moſtre tutte le coſe, delle quali biſogna eſſere dotto colui, che fa queſta profeßione di conſeruare la ſanita, ritorniamo hora alle maniere iſteſſe de gli eſſercitij, e primo moſtriamo quello, che ſia à tutte cõmune, poi quello che ſia à ciaſcuna di loro proprio. E cõmune dũq; ad ogni eſſercitio, che il calore, che ſi eccita, et aumẽta ne gli animali eſſercitãdoſi, da li animali ſteßi proviene, pcio che ſi ſogliono anco i corpi noſtri fare caldi, e co' bagni caldi, e ne' tẽpi di ſtate cõ l'ardore del ſole, ò pur di altro tẽpo col fuoco, e quãdo uſiamo fricationi di medicine calde. Ma tutti queſti calori ci uengono da pte iſtrinſeca, la doue cõ l'eſſercitio ſi eccita e creſce in noi quel calore natiuo, che ci è ſempre nel corpo. E queſto effetto è à tutti gli eſſercitij cõmune, e nõ proprio di alcũ di loro. Se pure nõ uogliamo dire, che & in quelli che

s'irano, & in quelli, che s'alterano e per paura e per ira & in quelli, che ſi uergognano, ſi uede anco queſto natu rale & interno calore creſcere, benche l'ira faccia non creſcer, ma bullire il calore nel cuore, che gia queſta dicono i piu eccellenti filoſofi, che ne parlano, che ſia l'eſſenza de l'ira, percio che il deſiderio di uendetta non è gia la ſua eſſenza, ma un'altra ſua certa coſa. Et in quelli, che ſi uergognano, ſi aumenta il calore naturale, mentre che ſi ritira dentro in ſe tutto prima, e poi col continuo moto ui creſce, perche non ſi ferma ò ripoſa lo ſpirito di chi ſi uergogna, ma è dentro e di fuori inſieme con tutto il ſangue è uolto uariamente intorno, à punto come lo ſpirito di quelli, che e per paura e p ira s'alterano. Ma di tutti queſti affetti dell'animo ſi ragionera piu à lungo appreſſo, hora ne ho come forzato tocche queſte poche parole, per dire come era queſto accidente commune & à gli effetti isteßi dell'animo, & à gli eſſercitij, mentre che io uoleua moſtrare che ad ogni eſſercitio ei commune l'aumento del calore naturale innato ne' corpi. Hora è gia tempo di toccare particularmentele proprieta di ciaſcuno eſſercitio, ricordando prima però, che in queſte proprietà ſi ritrouano anco molte differenze, perche uno eſſercitio altera, & eſſercita piu che un'altro. Alcuni lentamente ſi fanno, alcuni con uelocita e preſtezza, & alcuni con sforzo, e gagliardia, alcuni altri ſenza queſto isforzo. Di piu alcuni eſſercitij e con gagliardia, e con preſtezza inſieme ſi fanno, alcuni altri con languidez-

za,e pigramente. Quelli, che con uiolenza, ma ſenza
preſtezza ſi fanno, chiamo gagliardi e forti. Quegli al
tri, che con uiolenza e con preſtezza, chiamo uehemen=
ti, e sforzati. Vna coſa iſteſſa chiamo con uiolenza, e cõ
gagliardia, ò con isforzo. Il zappare dunque è uno eſ=
ſercitio robuſto e gagliardo, ma non gia preſto. Il mede
ſimo dico, d'un che freni in un tempo inſieme quattro ca
ualli perche egli robuſtisſimamente ſi eſſercita, non gia
con preſtezza. Queſto ſteſſo dico d'alcuno, che ſi pon=
ga ſopra, qualche gran peſo, ò che egli ſtia in un luogo
fermo, ò pure che un pochetto ſi muoua. Il paſſeggiare
medeſimamente per luoghi erti e difficili, ſi porra in
queſta maniera di eſſercitij gagliardi, ma non preſti,
perche chi à queſta guiſa ſi muoue, pare che con le pri=
me parti del corpo ſoſtenga, quaſi un gran peſo, tutto il
reſto di ſe ſteſſo. Appreſſo, chi ſaglie per una fune ag=
graffiandouiſi con mano, come ueggiamo eſſercitaruiſi i
putti nelle ſcuole, ò chi attaccandoſi con le mani ad una
fune, ò ad un legno, ui ſi ſoſpende, e ſta à queſto modo
buona pezza alto da terra, tutti queſti s'eſſercitano cõ
uiolenza, e robuſtamente, ma ſenza alcuna celerita. Il me
deſimo diciamo di colui, che con le mani ben chiuſe, e con
le braccia forte ſteſe uerſo il cielo ſtia à queſto modo
gran pezza, ò di quello altro, che chiuſo ben forte il pu
gno ſi laſcia da un'altro trauagliar, perche glielo apri,
nel quale eſſercitio diuentano e tutti i muſcoli, e tutti i
nerui del corpo robuſti. In queſta maniera iſteſſa di eſſer
citio poniamo anco quel di colui, che tolto ſeparata=

mente con amendue, le mani, due cose grieui e pesanti, stenda poi forte le braccia, ò l'alzi quanto puo uerso il cielo, & à questa guisa stia gran spatio di tempo, ò di quell'altro, che dia al compagno potesta di fare ogni forza per piegarlo, e torlo da un luogo, ilquale essercitio, perche ui si oprano non solamente le mani, ma e le gambe, e tutto il corpo con quello stare saldo, e piegarsi, è di molta importanza à fare robuste e gagliarde le membra. Et in questa maniera di essercitio dicono, che si essercitasse Milone, dando altrui liberta di torlo da un luogo, doue egli fermaua il piede. Ma questo essercitio il faceua per fortificare le gambe, perche uolendo essercitare le mani, chiudeua il pugno, e daua altrui potesta di aprirglielo, se potea. Questi istesso (come dicono) toglieua con mano un pomo granato, ò un'altra cosa simile, e diceua al compagno, che facesse ogni sforzo, per torgliele. Questi essercitij dunque & accennano una soprema gagliardia, & essercitano molto. Si essercita anco, e si corrobora particularmente il corpo di colui, il quale abbracciando per mezzo un'altro, non lo si lasci distaccare da doßo per forza, che egli faccia, ò pure lasciandosi esso abbracciare per mezzo, faccia ogni sforzo per distaccarsene. Il medesimo dico di colui, che essendoglisi piegato auanti di trauerso il compagno, il tolga pe' fianchi leggiermente, & alzatolo su' à guisa d'un peso, hora lo stenda auanti, hora lo ritiri à dietro, e sera questo essercitio piu gagliardo, se mentre egli tiene il compagno sospeso, si muoue, e piega hora da questa parte, ho

ra da quella: perche à questo modo ne diuenta piu robu=
sta tutta la spina, e la schiena del corpo. In questa manie
ra di essercitio poniamo anco quelli, che con ogni sforzo
si urtano, e spengono l'un l'altro col petto, e quegli al=
tri, che attaccando alcun su le spalle, fan forza di por=
lo giu à terra. Ma tutti questi cosi fatti essercitij si pos=
sono fuori di scuola fare in qual si uoglia luogo frequen
tato dal popolo, la doue hanno bisogno della scuola ò di
molta arena quelli, che si fanno da i giouani, mentre lot=
tano, per acquistare robustezza, e gagliardia, come so=
no, quando amendue lottando s'auinchiano nelle gambe,
l'uno in quelle dell'altro, e stese le mani s'attaccano uio
lentemente con una nel collo del compagno, con l'altra
nel braccio, ò pure quando gittata una mano d'intorno
al capo de l'auersario, come se con una fune auolto
l'hauesse, il dimena, e lo fa piegare hora auanti, ho=
ra à dietro. Questa lotta essercita la robustezza
di amendue i lottatori, come quella altra, che si fa, quan=
do l'un auinchia con le sue gambe una di quelle del
compagno, ò pure che applica amendue le sue e si stri
gne con amendue quelle de l'auersario, perche à que=
sta guisa anco amendue acquistano del robusto. So=
no infiniti altri tali essercitij robusti nelle scuole, de'
quali suole essere ogni maestro delle lotte dotto, & e=
sperto. Diciamo un poco hora di quelli, che con celerita
e prestezza, ma senza gagliardia, ne uiolenza si fanno.
E questi sono, come è il corso, lo schermire, e quando due
giouani senza strignersi, con le mani solamente contē=

524
5.
2620
244
4
976
262
97
359

dono, che'l chiamano Acrochirismo i Greci, e cōe è l'esser
citio, che cō la palla à uēto si fa, ò cō l'altra palla con che
ordinariamēte si giuoca, ò pur cōe sono quelli altri due,
che i Greci chiamano Ecplethrizare, e Pitilizare il pri=
mo è quando alcuno nel Plethro (che è un spatio di cen=
to piedi) corre hora innanzi, hora à dietro senza pie=
garsi mai, ne uolgersi, finche, mancando in ogni corso al=
quanto di quello spatio, uenga finalmente à restarsi in
una parte saldo, il secondo è poi, quando alcuno caminan
do con le punte de' piedi, e con amendue le mani alte, una
stesa dinanzi al corpo, l'altra dietro, le muoue con grā
celerita e prestezza, Il quale essercitio sogliono per lo
piu presso alcuno muro farlo, accio che accadendo di er=
raruí, facilmente, attaccandosi al muro, ui si ridrizzino,
benche à questa guisa, quanto piu s'asconde l'errore di
chi s'essercita, tanto piu diuenta l'essercitio piu debole.
Tra gli essercitij presti, ma non gagliardi, sono anco
quelli, che si fanno nelle scuole, quando alcuno ò solo, ò
accompagnato, si ua rauolgendo, ò (come si dice) roto=
lando per terra. Ilche si puo anco fare stando in pie, e
girando uelocemente intorno à qualche uno, che stia fer
mo in mezzo. Si puo anco con le gambe solamente que=
sto essercitio fare, stando ritto in piedi, alle uolte saltan
do solamente in dietro, alle uolte alzando su le gambe à
uicenda, hora l'una, hora l'altra. Si puo e con le mani an
co questo essercitio fare, senza altrimente tenerle con
peso alcuno impedite, e sera, quando alcuno e spesso e cō
prestezza le mouera, ò che le tenga ristrette e chiuse, ò

che le tenga aperte, e ſteſe. E queſto baſti de l'eſſercitio ueloce, uegnamo hora al gagliardo, che co'l ueloce s'accompagni. Et in queſta maniera poniamo il zappare, il trare il diſco, il muouerſi, il ſaltare, quando però continouatamente, e ſenza intermiſsione ſi fanno. Vi poniamo medeſimamēte il trare, qual ſi uoglia arma inhaſtata graue, continuando però molto li colpi, et il trauagliarſi con celerita eſſendo di peſante arme armato. Egli ſuole, chi à queſto modo ſi eſſercita, tramezzarui alquanto di quiete in mezzo. Onde biſogna qui conoſcere la differenza, che è tra l'eſſercitio continouo, e l'interrotto. Tutti gli eſſercitij gia detti, e ſpetialmente quelli, che nō eſsercitij ſolamente, ma operationi anco ſono, come è il zappare, e'l trar del remo nauigando, ſogliono hauere qualche poco di ripoſo nel mezzo. Quegli altri eſſercitij poi che ſi fanno interrotti, e ſenza traporci quiete alcuna, ſono come è un lungo e continouato corſo, & il caminare in uiaggio. Queſte maniere di eſſercitij, che ſi ſono dette, hanno queſte differenze, che dette habbiamo, e di piu, che alcune eſſercitano piu i lombi, che le braccia ò le gambe, alcune tutta la ſchiena, ò il polmone ſolamente, ò il petto ſolamente: percio che il caminare, e'l correre eſsercitano le gambe, l'Acrochiriſmo, e la ſcrima le braccia, e le mani, l'inchinarſi ſpeſſo, & alzarſi ſu, ò con tenerloui del continuo, eſſercita i lombi. Sono alcuni, che poſtiſi auanti due coſe grieui e peſanti lontane tra ſe quanto ſi poſſono ſtendere amendue le braccia in lungo, s'inchinano poi, e tolgono con la man dritta quel peſo,

che è da man manca, e con la manca quello, che è da man dritta, e poi tornano à riporre ne' lor primi luoghi, e l'un peso e l'altro. Questo istesso fanno anco poi, stando saldi in un stesso luogo, senza torcerne pure il piede. E questo moto essercita piu le parti trauerse della schiena, come quell'altro primo essercitaua piu le dritte. Il petto e'l pulmone sono propria e principalmente dal molto respirare essercitati. La gran uoce anco, di piu di quello che detto si è, cõmuoue tutti gli istromenti della uoce, i quali quanti, e quali siano, s'è gia detto in quel trattato, che noi della uoce fatto habbiamo. E poi che siamo qui giunti, non sera fuori di proposito parlare di tutte le parti dell'animale, che hanno in se euidenti, e chiari moti, ò che piccioli, & oscuri gli hanno, e quali siano quelle, che da se si muouano, e quali da altri. Ilche non sera di poco giouamento à Gimnastici, sapendo quali membri dell'animale da se stessi, e per propria uirtu si muouano, e quali non da se, ma con l'altrui mezzo. Tutte le operationi uoluntarie si esseguiscono in noi per mezzo de' muscoli, e de' i nerui, lequali steße nondimeno con maggiore sforzo, et celerita oprandosi, essercitano principalmente le gia dette parti, & accidentalmente le arterie anco, e con queste si uengono anco à muouere insieme, e le ossa, e le uene, e la carne, e i ligamenti, che da gli ossi nascono, con tutte le altre parti dell'animale. De gli altri moti poi, che ne' corpi de gli animali si ueggono, quelli, che non si tolgono per uolunta libera de l'agente, ma sono ò naturali, ò secondo che gli affetti dell'animo

dispongono, sono di due maniere, perche alcuni sono operationi del cuore, e delle arterie, alcuni altri, delle uene e del fegato. Sono operationi (dico) principalmente di tutte queste parti, & appresso poi anco di tutte le altre del corpo, percio che tutte sono da quattro naturali faculta gouernate e rette. Ne gia si tralascia mai del tutto il moto delle arterie, e del cuore, ben si rallenta, & attesa, secondo che egli è ò grande, ò picciolo, ò ueloce, ò tardo, ò uehemẽte. Ilche per molte cagioni auiene, le quali tutte si sono tocche in quel libretto, che noi fatto habbiamo delle cause de' Polsi. Hora bastera leggiermente accennare solo i capi. La prima cagione dunque di alterare e mutare il polso si è il crescere, ò il diminuire del calore naturale. La seconda e il mutarsi la quantita dello spirito dell'animale. La terza si toglie dalla fermezza ò debolezza della naturale uirtu. La quarta si considera dalla mala dispositione dell'istromento istesso. Ma non fa à questo proposito nostro ragionare hora di questa quarta, perche bisogna qui hauere l'animale infermo. Ilche nelle altre tre non si ricerca, ritrouandosi elle anco ne' corpi sani. Quel mutamento dunque, che dal crescere ò diminuire del calore naturale nasce, auiene per colpa della stagion dell'anno, per colpa del mangiare, del bere, del bagno, della fricatione, del sonno, della uigilia, e medesimamente per cagione de gli affetti dell'animo, e delle operationi uoluntarie. Quel, che nasce poi da l'alterarsi lo spirito dell'animale, si uaria secondo le differẽze dal moto uoluntario, e deliberato. Quel,

che nasce dalla fermezza ò debolezza delle forze auiene secondo che è buono e retto, ò cattiuo il temperamento della sustāza del cuore istesso, e delle arterie. La operatione poi delle uene insieme con tutti gli altri istromenti ritrouati dalla natura per dispensare il nudrimento nel corpo, si uaria secondo il mangiare, e'l bere, ma molto piu secondo che il nudrimento si distribuisce nel corpo, e secondo che si conquoce, e nudrica. E di questo mutamento participano anco le arterie. Quelli moti poi, che non sono attioni, & operationi, sono di tre maniere perche alcuni si truouano da se stesi ne gli animali, altri gli uengono istrinsecamente sopra, altri ui sono indotti dalle medicine, che si tolgono. Quelli, che da se stessi ui si ritrouano, sono quelli, de' quali s'è gia poco auāti ragionato. Quelli, che istrinsecamente ui uengono, ui si inducono col nauigare, col caualcare, con l'andare in carretta, ò cōn l'essere dentro la cuna, ò dentro il letticciuolo appeso, ò pur tra le braccia della balia agitato e mosso, come à fanciulli si fa. E moto anco istrinseco la fricatione. E ue ne sono alcuni misti, come è il caualcare, perche chi ua in carretta, puo s'egli uuole, coricaruisi e riposarsi, la doue non cosi chi caualca, percio che non puo egli starsi otioso e riposato, à lasciarsi guidare e condure da un'altro. Egli bisogna, che stia con la schiena dritta, e sospesa, e che con amendue le coscie si stringa forte ne' fianchi del cauallo, e che porti le gambe istese, e che habbia sempre intenti gli occhi à riguardarsi dinanzi, nel quale atto non patisce e fatiga solamente la ui=

sta, ma il collo anco. Et in questo moto del caualcare s'agitano spetialmente le uiscere, le quali s'essercitano parimente saltandosi, che non auiene cosi nell'andarsi in carretta. Onde chi uolesse commouere forte le uiscere, che sotto il Septo trauerso, che chiamano, sono; essercitisi ne' gia detti modi, e di piu con quella fricatione, che con una fascia centa si fa, nel qual modo pongasi colui, che frega, da dietro, e stenda hora à man dritta, hora à man mãca le mani, piegandosi, & accõmodandosi con queste parti colui, che fregare si lascia. Si commouono anco alquanto le uiscere, che sono sotto il Septo, col forte respirare, con le uoci, col soffiare e che assolutamente si fa, e che con fremare e strignere lo spirito, tanto con la uoce sola, quanto con istromenti musici, che col soffio s'oprano. Il frenare istesso de lo spirito è anco un certo essercitio de' muscoli, non meno di quelli, che sono nell'Abdomine, che chiamano, che di quelli del petto. Ma di questo ultimo moto parleremo appresso, perche di piu delle gia dette utilita, che ne nascono, se ne causa anco un'altra non picciola, e per cui cagione soliamo noi questo moto nel fine dell'essercitio usare. Ritornando al proposito non sono pochi quelli moti, che facendosi nelle parti dell'animale non sono operationi di quelle parti, ne conseguono alle operationi loro, ma si compiono e da altri, e per altri mezzi, come auiene à quelli, che uanno in carretta, che nauigano, che si fregano, e si purgano con medicine, che oprino per uia del uomito, ò per uia di aprire, e disciogliere il corpo di sotto. Ma questi ultimi moti non ap=

pertengono all'arte, che è di conseruare la sanita, tutti gli altri, e quelli spetialmente che auengono per la fricatione, si debbono necessariamente conoscere da chi questa professione fa di conseruare la sanita nel corpo, per che à costui tocca di sapere la uirtu, e la forza di tutti i moti, come à gli artefici stessi, e maestri delle arti appertiene sapere tutti i moti particulari della sua arte un per uno, percio che costoro sanno la uarieta, che nella materia accade, e i Gimnastici la forza e uirtu di ciascuna di quelle cose particularmente. Onde se alcun mi dicesse, che io ò insegnassi alcuno di schermire, & armeggiare, ò pure che io stesso acconciamente armeggiassi, e schermissi, certo che io non saprei bene ne l'uno, ne l'altro fare, là doue s'io mi accosto à uedere alcuno, che armeggi, e schermisca, non solamente conoscerò la forza di ogni una di quelle attioni, e moti, che io uedro farli, ma saprò anco quale parte del corpo esserciti principalmente ogn'un di que' moti, assai meglio, che non quegli istessi, che questi moti fanno schermendo, anzi, se s'ha à dire ingenuamente il uero, lo schermidore non sapra rendere conto della forza di niuna di quelle sue attioni, là doue colui, che sa bene l'arte de gli essercitij, e le conosce tutte, e sa à che fine ogn'una di loro si riduchi, e che effetto faccia, perche ne sono alcune uiolenti, graui, e robuste altre leggiere, preste, e furibonde, altre e uiolenti, e preste insieme, lequali tosto, che egli le uede, le conosce, e discerne facilmente, e sa di piu, quale di loro esserciti le gambe, le braccia, o'l petto, quale i lombi, il capo, la schie

na,ò il uentre,e quale piu una parte assai,che un'altra. Lo schermitore si fara uedere ne' suoi moti attißimo, facendoli (per eßempio) presti, robusti,e graui,ma non sapra gia egli che questi cosi fatti moti condensino, ò ammagriscano il corpo,ne medesimamente,che i moti lenti e tardi ingraßano e rarefanno,ò che i robusti,e tardi, e graui insieme generano gagliardia,e grauita nel corpo. Nel medesimo modo il dotto carrettiero farà acconcißimamente,e come bisogna,tutti i moti della sua arte particularmente,ma non sapra egli gia qual di loro ammagrisca il corpo,ò l'empia di carne,ne quale il faccia robusto,gagliardo,duro,ò molle,denso,ò raro. Cosi anco il buon giuocatore di palla,sapra ben tutte le maniere di trare la palla al compagno,e di riceuerla, ma non gia sa che effetto da questi moti s'acquisti il corpo. Il Pedotriba medesimamente (che è quel maestro,che insegna à putti gli eßercitij del corpo) sa ben finamente quanti moti nella sua scuola si fanno,ma non sa poi, che effetto ogn'un di questi moti si faccia. E per concluderla tutti gli huomini,che s'oprano,e fanno qualche essercitio,come sono i saltatori,i marinai,i maestri,che lauorano di ferro,ò di legno,i piscatori,gli agricoltori,i fabricatori,i sartori,e tutti gli altri,che in qualche cosa s'oprano,non sapranno dar conto alcuno della uirtu e forza del moto,che eßi eßercitano,la doue il Gimnastico,perche ha i principij,de' quali s'è ragionato di sopra,e conosce le differenze uarie delle attioni,sapra ottimamente la forza di ciascuna operatione,e di quella

anco che hora primieramente,e non piu prima uista hab
bia,come perauentura,che i gagliardi moti d'un che ſal=
ta(ilqual ſalto pero ſia uiolento,e deſtriſſimo,girandoſi
con preſtezza à torno,ponendo giu à terra i ginocchi,
e poi leuandoſi toſto ſu,e ſtringendo hora le gambe, ho
ra forte allargandole, & altri ſimili atti deſtri e uelo-
ci)fanno un corpo diſcolo,muſculoſo,duro,denſo,e ga=
gliardo.E che i moti lenti,languidi,e tardi non ſolamē=
te non fanno un corpo tale,quale detto habbiamo, ma al
contrario,s'egli ben fuſſe muſculoſo e gagliardo,ne di=
uenta tutto al contrario diſpoſto.Il Pedotriba dunque
ſera à punto à quel modo miniſtro del Gimnaſtico, co=
me è il quoco,del medico,perche ſapra bene il quoco ap=
parecchiare la bieta,e la lētecchia diuerſamente ſecondo
il biſogno di ciaſcuna di loro, ma non intende egli gia
però la uirtu e forza di queſto ſuo apparecchio, ò qual
modo di apparecchiarle ſia il migliore,là doue il medi=
co non ſapendo fare niuna di queſte coſe, che fa il quo=
co,conoſce nondimeno la uirtu e la Potenza d'ogni una
di queſte coſe apparecchiate.Il Gimnaſtico dunque, che
haura la cura di queſto giouane ottimamente compleſſio
nato,che noi ci proſupponiamo, conoſcendo le forze di
tutti gli eſſercitij,fa elettione;di quello che egli uede mo
derato,e poſto nel mezzo fra gli uitioſi eſtremi, perche
non hà una ottima compleſſione biſogno d'uno eſſerci=
tio ueloce,ò tardo,ma d'un mediocre,e che ſtia fra quelli
due nel mezzo:ne medeſimamente ricerca il uiolento e
forzato,ne il lento e'l languido,ma quello,che è fra que=
ſti due

sti due mediocre, perche non bisogna alterare, ma conservare solo questa ottima compleßione di corpo. Se il Gimnastico dunque uorra questo giouane essercitare nelle arme, si trarra da parte un compiutißimo & espertissimo schermidore, e fattosi i moti e le attioni di tutta la sua arte mostrare, ne eleggera, quelle cose, che uorra che al suo giouane spesso si mostrino, e quelle che di rado, e quelle, che mediocremente, e quelle, nelle quali ò non mai ò sempre uorra, che egli si esserciti, perche egli sa bene quale essercitio agiti e fatighi piu ciascun membro, e le qualita, e faculta di ciascuno. Che s'egli uorra farlo essercitare alla palla à uento, ò alla altra palla, trouera medesimamente un gran giuocatore di palla, e fatto elettione della maniera, della qualita, e della misura di quella attione, li dara quel giuocatore come per ministro, che gliele esserciti, perche il Gimnastico, quanto à Gimnastico, e ignorante della materia propria di ciascuna arte, ma una uolta che la uegga, intendera tosto non solamente la qualita, ma la forza anco di ciascuna: come noi con l'aiuto solo di questa arte Gimnastica habbiamo giouato à molti di quelli, che haueuano alcune parti del corpo deboli, e ne erano percio spesso trauagliati da infermità ne gia tutti con gli essercitij loro proprij, ma se alcuno ne era ballatore, ò schermidore, ò lottatore, ò in altra qualunque maniera di essercitio esperto, mi faceua mostrare tutti i moti della sua arte, e poi eletti quelli, che à me pareuano piu atti al proposito, insieme con la misura, e col tempo ue lo faceua poi essercitare. Ma di questo

si parlera appresso, quando trattaremo delle uitiose com plessioni di corpo, che hora della ottima complessione si ragiona, alla quale per tutte le uie si uuole la mediocrita applicare, e nella fricatione, e nell'essercitio, e nel bagno, e nel cibo, e nel sonno, tal che non ne uenga à farsi ne piu dura, ne piu molle, perche la molle uiene facilmente offesa da cio che istrinsecamente le si applica, e la dura impedisce il crescere del corpo. Non uuole ne anco farsi piu densa, perche non si fermi, e resti nella carne qualche parte de gli escrementi, ne piu rara, perche non ne scorra, e uada uia fuori quel, che è buono, e sustantieuole. Parimente non si dee ne piu delicata, ne piu grassa del solito fare, poi che il delicato uiene facilmente offeso dalle cose istrinseche, & il grasso, da quelle che dentro il corpo istesso ci nascono. Come anco non è bene, che un cosi fatto corpo si faccia ne piu caldo, ne piu freddo, ne piu secco, ne piu humido, s'egli era però di ottimo temperamento e senza difetto alcuno. Vna cosa dunque s'ha sempre à mirare in un cosi fatto corpo per conseruarlo nella sua sanita, cioè quello, che è moderato, e mediocre, il che non è altro, che quel che tra li due estremi si troua sempre nel mezzo. E gia s'è detto di sopra come si possa questo accapare. Ma perche non è male replicare piu uolte quello, che è moltò necessario, diciamo, che il primo giorno ci dara una larga & ampia congiettura, il secondo, il terzo, il quarto, e gli altri poi anco di mano in mano la ci daranno assai piu perfetta e compiuta, perche il primo giorno bisogna il tutto esse-

guire con le gia dette auertenze. Spoglisi dunque questo giouane ben complessionato (come Egimio uoleua) quando per mezzo della urina si uedra gia fatta la conquottione. Poi si uuole nella fricatione questo rispetto hauere, che se ne rãmollišcano le membra. Ilche ci mostrera quel colore florido, che apparira nella superficie del quoio, & insieme quel piegamento delle membra con una attezza ad essercitarsi in ogni maniera di moto. Appresso, essercitisi fin che si uegga gonfietto il corpo e che ui apparira quel colore florido, e che pronta & acconciamente opri il moto. Tra questo si uedra un sudore con un uapore caldo misto. Et allhora primieramente si uuole impor meta à l'essercitio quando uedremo alcuna di quelle cose mutata e cambiata. Se si uedra dunque alquanto piu del solito ristretta in se stessa la grandezza del corpo, si uuole tosto cessare, percio che procedẽdo anco auanti, si cauera di piu dal corpo qualche parte di buono sugo, onde ne diuentera piu discolo, e delicato, e piu secco, e meno atto à crescere. Il medesimo faremo, ueggendolo iscolorire, perche col continouare oltra piu l'essercitio, ne faremo freddo il corpo, e li torremo souerchio della sustanza sua. Veggendo anco rallentarsi punto, ò perdersi la uiuacita, & attezza de' moti, faremo imporre tosto à ll'essercitio fine. Questo istesso faremo, ueggendo cambiarsi à niun modo la qualita, ò la quantita del sudore, percio che bisogna piu tosto, che egli e piu copioso, e piu caldo diuenti, secondo, che piu si fa uehemente il moto. S'egli dunque apparisce

meno,che prima e piu freddo,ſappi che allhora ſi iſmi=
nuiſce,e ua perdẽdo il corpo,e di piu,ſi raffredda, ſi de=
ſecca piu del conueneuole. Il perche ſi dee con maggio=
re auertenza ſtare,quando un coſi fatto corpo ſi eſſerci
ta,accio che apparendo alcuno de' gia detti ſegni, ſi tra
laſci toſto ogni eßercitio,che ſi faceſſe . Ne ſi uuole gia
toſto egli mandare à lauarſi,baſtera,che ſi rallenti,e fer
mi,e quieti,doppo quel coſi intento , e ſaldo eſſercitio.
Che s'egli col rattenere il fiato uorra reimpire i fianchi
ſi bagnera poi di oglio, & uſera la fricatione recurato
ria,che doppo l'eſſercitio ſi fa. Ma nel ſeguente libro ſi
dira quale ella ſia,à che fine ſi faccia, quale ſia la miſu=
ra di lei,e di piu,cõ che moti,e fricationi ſi compia: per=
che queſto libro è creſciuto troppo,e ui imporremo fine
quando ui hauremo queſta una ſola coſa aggiunta, che
alla eta & alla compleßione che noi proſuppoſta hab=
biamo,biſogna quella maniera di bagno eleggere,che ſia
del tutto in un mediocre temperamento poſto,che gia,
ſe ben ci ricordiamo,noi habbiamo proſuppoſto il terzo
ſettennio cioè quella eta,che tramezza fra il quartode=
cimo e'l uenteſimoprimo anno,nel qual tempo non uor=
rei che ancor ſi lauaſſe queſto giouane con acqua fredda,
perche non gli ſi impediſca il creſcere,al quale ſi dee mol
to attendere. Ma doppo che egli ſera nella ſua debita
grandezza giunto,allhora mireremo anco alquanto , e
penſaremo di farlo in queſto freddo bagno entrare. Nel
ſeguente libro parleremo piu diſtintamente anco de gli
eſſercitij,che ſul poluere ſi fanno. Per hora baſti ſolo,

ſapere queſto, che al corpo ben compleßionato, che noi proſupponiamo, non ha biſogno di polue, pure, che la caſa, doue egli ſi eſſercita, ſia à quel modo preparata, che habbiamo detto di ſopra. Che ſe fuße caldetta, allhora ſi puo bene uſare il poluere, & uſandolo, biſognera il giouane, ogni modo lauarſi, non uſandolo, ſi puo ſenza lauarſi, andarſi uia, maßimamente l'inuerno. Le coſe medeſimamente, che appertengono al mangiare, al bere, al dormire, al paſſeggiare, ſi debbono da colui, che ha di queſto giouane cura, conſiderare, e noi appreſſo ne parleremo. Ma è impoßibile, che egli ſi poſſa nel primo giorno uedere à punto la miſura di queſte coſe, nel ſecondo di ueduto come rieſca al giouane l'eßercitarſi ò poco ò molto, ſe ci accorgeremo, che egli ſi rattenga e conſerui nella ſua propria natura, tenendoci à queſta mira, che uediamo, giouarli, e'l nudriremo, e l'eßercitaremo, che s'egli non ui ſi ratterra, e conſeruera, ci ingegneremo, comunque egli dalla ſua prima diſpoſitione ſera caduto, & allontanatoſi, di riporloui, con mutare la miſura di quello, che noi uediamo che nociuto gli habbia. E coſi non reſteremo mai di fare, fin che nell'eſſeguire il tutto, ui trouaremo una perfetta e gioueuole miſura. Ma nel ſeguente libro ſi moſtrera quanti, e quali ſiano gli errori, che fuori de l'ordine naturale auengono, e come ſi poſſa ogn'un di loro conoſcere, e rimediarui.

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. III.

EGLI medici, e de' Gimnaſtici, che hanno trattato del conſeruare la ſanita, alcuni hanno p tutti gli huomini in commune dati precetti, ſenza hauer mai penſiero di differenza alcuna, che poſſa de' corpi noſtri allegarſi, alcuni altri hanno uoluto, che ſia grande de' corpi noſtri la differenza, onde à ſtudio, quaſi che non ſi poteſſero complettere tutte, le hanno tacciute, e ſi ſono reſtati di ragionarne. Alcuni pochi, che hanno uoluto queſta diſtintione fare per le ſpetie loro, hanno aßai piu coſe dette male, che bene. Noi nel primo libro habbiamo moſtro quante ſiano le ſpetie, e le maniere de' corpi humani, e promeſſo di dare ſeparatamente precetti per tutti nel conſeruarſi in ſanita. E cominciãmo da quella ottima cõpleßione di corpo, nella quale non ſi uede diffetto, ne mancamento alcuno di natura. Ma perche coſtui non puo ſempre uiuere co' precetti, che per uiuere ſempre ſano, ſi danno, trouandoſi ò di ſua uolunta, ò pur contra ſua uoglia intricato alle uolte ne' negotij della ui-

ta,mi è paruto meglio parlare nel primo libro di colui,che trouandosi di ogni intrico fuori,attende solo à la sanita del corpo.Et habbiamo nel primo libro mostro,à che guisa si debba alleuare questo cosi ben complessionato corpo infino à i xiiij.anni.Nel secondo poi s'è detto,come si debba portare infino alla eta uirile,e qui siamo trascorsi molto innanzi,ragionando de' capi communi de l'arte,senza i quali non si poteua bene discutere,ne determinare,ne della eta,ne della natura,che proposta ci haueuamo,percio che ui habbiamo annouerate le differenze,e della fricatione e dell'essercitio,non gia le particulari(saluo doue di necessita s'è conuenuto dirle)ma le generali,e per le sue spetie.Ne le fricationi dunque habbiamo detto qual uirtu sia quella della molle,e della dura,e quale della mediocre posta tra queste nel mezzo.Poi habbiamo tocche le differenze,che dalla quantita nasceuano,che erano tre.Poi quelle,che dalla cõbinatione di loro nasceuano,che erano in tutto noue,nõ lasciãdo di dire le loro forze,e uirtu particularmẽte.Negli essercitij poi s'è mostro quale è acuto e ueloce,quale tardo,e lento,e quale tra questi posto nel mezzo,e naturalmente migliore.Poi quale è gagliardo,ò molle,qual graue,e leggiero,e qual fra lor posto nel mezzo.Poi s'è mostro come alla ottima complessione s'acconuengono tutte le cose mediocri,e poste fra li due estremi,cosi nella fricatione,come nell'essercitio,come nel bagno,nel nudrimento,& in tutte le cose,che per lo uiuere sano,fanno.E come iui fatto habbiamo,recando questa materia

in certi communi capi, ſi perche piu facilmente ſi tenga à memoria, come anco perche proceda queſta dottrina con diſtintiſsimo ordine, coſi faremo anco nel reſto. E poi che nel fine del ſecondo promettemmo di ſeguire il ragionamento con la fricatione recuratoria, che chiamano, cominciaremo primieramente à dire di lei che gia infino à quanto ci dobbiamo nell'eſſercitio ſtendere, s'è à lungo di ſopra moſtro. Ella è dunque nel generale di due maniere, alcuna ne è come parte, alcuna ne è come ſpetie di eſſercitio. Di quella, che è come ſpetie, ſi dira appreſso: hora ragionaremo di quella, che è come parte. L'ultima parte di ogni eſsercitio recato à debito compimento, chiamiamo Recuratoria, laquale per due ragioni ſi fa, e perche purghi gli eſcrementi, e perche aſſecuri dalla ſtanchezza il corpo, la prima ragione è anco à l'eſſercitio, commune, il quale medeſimamente per due riſpetti uſiamo, e perche renda ſode le parti del corpo, e perche ne purghi gli eſcrementi. Egli è dunque piu proprio effetto della recuratoria, il togliere e conſeruare il corpo dalla ſtanchezza, che ſuole ad uno iſmiſurato eſſercitio ſeguire. A li lottatori, corſori, & altri, che fanno qualche ordinario lauoro, come ſono quelli, che zappano, ò che caminano in uiaggio, ò che uogano il remo, ò che fanno altro ſimile eſſercitio neceſſario alla uita, ſeguita toſto la ſtanchezza, ſe non ui ſi prouede prima con queſta Recuratoria. Ma al corpo ben complesſionato, del quale parliamo, e che ſi troua da ogni obrigo libero, e ſolo attende alla ſanita, rade uolte è dalla ſtan=

chezza aſſalito perche ſe i lottatori, che eſtremamente ſi trauagliano, & affatigano, nõ ſogliono in altra maniera di eſſercitio ſentire mai ſtanchezza, ſe non in quella ſola, che eßi chiamano perfettißima, e compiutißima: ne ſegue, che quelli, che liberamente uiuono, e che ſolo per la ſanita ſi eſſercitano, non ſi ſtancheranno giamai, poi che non uerranno mai forzati à porſi in quella coſi fatta maniera di eſſercitio, che detta habbiamo. Gli lottatori, ſaltatori, corſori, e ſimili, perche ſi truouino gia preparati & atto il corpo à quelle ſmiſurate fatighe, che ſogliono alle uolte anco per tutto un di intiero continouare, uengono neceßitati à trauagliarſi allhora in quello eſſercitio compiutißimo. Il che non accade di quelli, che ſolamente per conſeruarſi ſani, ſi eſſercitano, perche non è loro ne neceſſario, ne utile entrare in queſte ſmiſurate fatighe, onde ſi biſogni di ſtanchezza temere. E gia con tutto queſto, ſi ſeruiranno pure della Recuratoria, almanco, per purgare gli eſcrementi, e di piu, per una certa maggiore ſecurita, che per uia alcuna non ſiano da ſtanchezza oppreßi, percio che ſe ben l'eſſercitio di coſtoro, e tutte le loro operationi ſono moderate, e fuori di ogni uiolenza, puo nondimeno alle uolte auenire, che il maeſtro che li guida, non ſi accorga perfettamente del tutto. Onde ogni poco, che ſi erri, puo cagionare ſe non grande, almanco una leggiere ſtanchezza. E pure non è bene chi cerca ſolo di uiuere ſano, e uiue tutto intento à queſto, ſia mai pure un punto minimo leſo. Per maggiore ſecurta dunque doura queſta Recu

ratoria ſempre uſare. E qualmente ella uſare ſi debba, la
natura iſteſſa del fine, perche la uſiamo, cel moſtrerà,
percio che, poi che noi attendiamo à cauare del tutto fuo
ri gli eſcrementi delle parti ſode dell'animale, che eſſen=
do con l'eſſercitio riſcaldate, & eſtenuate nel corpo an
cora ui durano, e ſtanno, biſognerà uſare le fricationi,
che con l'altrui aiuto ſi fanno, & inſieme l'eſtenſione, et
atteſamento di quelle parti iſteſſe, che ſono frecate, & il
rattenere anco del fiato dentro. Ma perche e le fricatio=
ni ſono uarie, & il rattenere del fiato medeſimamente, ſi
dee nell'uno e nell'altro fare diligente elettione. S'è gia
detto, che delle fricationi la dura colliga i corpi, cioè, che
li fa e piu denſi, e piu duri. Onde queſta ſerà poco al pro
poſito noſtro, poi che quel, che ſi condenſa, in ſe ſteſſo ſi
ritira, e rinchiude, e quel, che ſi dilata, & ampia, fa la
ſtrada libera & aperta à gli eſcrementi. Nel medeſimo
modo quello, che indura, è à le coſe che atteſate ſi truoua
no, contrariſſimo, perche accreſce piu il loro affetto, al
contrario è utiliſſimo quello, che rammolliſce. S'egli
dunque biſogna e digerire gli eſcrementi, e rammollire
quello, che è atteſato, ſi uogliono del tutto le dure frica=
tioni fuggire. Ne meno penſo, che ſi debbano fuggire le
tarde, percio che poi il corpo non ſi muoue piu da ſe
ſteſſo, e pericolo, che non ſi raffreddi, e condenſi, non eſ=
ſendo da aiuto alcuno iſtrinſeco riſcaldato. Per queſta
cagione dunque ſi uuole non ſolamente con preſtezza
frecare, ma con molte mani anco, accio che non reſti par=
te alcuna del corpo ignuda. Che ſe la fricatione non uuo

le essere ne tarda, ne dura, si dee copiosamente spargere il corpo d'oglio fregandolo, poi che cio molto gioua & alla prestezza & alla mollezza della fricatione, senza che egli ne segue anco un'altra gran commodita, percio che rallenta le parti tese e rammollisce quello, che per la troppa fatiga si truoua stanco. E queste sono le cagioni perche si debba la dura fricatione fuggire. La molle poi per queste altre si fuggira, perche non penetra molto à dentro, e non passa molto piu in là, che il quoio, e la carne, che gli è uicina, e perche non caccia fuori gli escrementi, che ne' pori si cōtēgono. E pure ꝑ quel effetto solo noi usiamo la estensione delle parti stesse, che si fregano, & il rattenere del fiato. La mediocre dunque posta nel mezzo tra la molle e la dura, pare che sia da gli inconuenienti di amendue queste lontana, cioè dalla impotenza della molle, e dalla uiolenza della dura. E questa mediocre si usera à questo modo, cioè calcando forte le mani nel fregare, in modo che alla fricatione dura ci accostiamo, rallentando però talmente c la copia de l'unto (che da l'oglio nasce) e la uelocita del moto, che ne diuenti à punto questa fricatione mediocre: percio che quel l'unto è molto al moto uiolento delle mani contrario, e quel breue e ueloce tatto tanto toglie e manca della uiolenza, quanto anco del tempo. Ben giudichiamo, che si debbano estendere le parti del corpo fregandosi, accio che per la pelle si caccino fuori quanti escrementi fra il quoio, e la carne si truouano, perche aprendosi, e rallentandosi e la carne, e'l quoio, gli escrementi potranno fa-

re coſi la uia di dentro,come quella di fuori. Diſtendendoſi dunque quello,che è ſotto il quoio, ſi uengono à diſcarcare fuori gli eſcrementi,à punto come eſpreßi da due mani,una di colui,che frega iſtrinſecamente, l'altra di dentro,che ſono le particelle ſteſſe,che ſi ſtendano,e ui ſuppliſcono in uece di un'altra mano. Onde il rattenere del fiato non è picciola parte della Recuratoria. E chiamano rattenere del fiato,quando atteſando tutti i muſcoli del petto,che ſono d'intorno alle coſtate,freniamo, e ratteniamo il reſpirare,perche lo ſpirito,che è dalle coſtate compreſſo, trouandoſi impedito di potere uſcire per la uia della arteria,che dalla gola al pulmone ſi ſtende,ne ua furibondo nel Septo tranſuerſo (che chiamano Diaphragma i Greci) & è cagione, che cio che è ſotto al Diaphragma,come è il fegato,la milza,il uentricello,& alcune altre parti,inſieme con lui ſi innalzino, e gonfino. I muſcoli dell'Abdomine biſogna medeſimamen te che ſi uengano leggiermente à riſtrignere alle uolte, accio che inſieme col Septo,à guiſa di due mani, calchino,e premendo le parti,che ui ſono in mezzo, mandino fuori qualche eſcremento,che in loro ſi truoui. Le parti che loro nel mezzo ſi truouano, ſono il fegato, la milza,il uentricello,e quelle parti del craſſo e ſottile inteſtino,che piu ſporte in fuori ſi truouano. I luoghi poi, che riceuono gli eſcrementi, che fuori ſi cacciano, ſono aperti,& ampi,come è tutta la capacita del uentre, e la concauita de gli inteſtini,che iui ſono. Che ſe noi laſcieremo ſtarſi i muſcoli dell'Abdomine in pace,ſenza nul=

la operarsi, certo che non euacuaremo gli escrementi di niuno de' gia detti luoghi. Ben manderemo la uolta di basso quelli, che nell'ampiezza del petto, e nel pulmone si truouano. E tanto sera meglio per questa parte piu tosto mandargli, che non lasciarli iui, oue sono, quanto è piu pronto & aperto l'essito di quelli, che nel uentre si truouano che non di quelli, che nel petto, e nel pulmone si contengono, perche quelli, che nel uentre, e ne gli intestini sono, ò si uomitano leggiermente, ò si mandano giu per la parte di basso fuori, là doue quegli altri con gran sforzo per uia di tosse si espurgano, e cauano fuori uia. Che se alcuno col rattenere il fiato, attesarà cosi il Septo, come i muscoli dell' Abdomine, assai meglio purgarà le uiscere, che sotto il Septo sono, non si trasferirà però nulla da gli stromenti dello spirito, à quegli istromenti, che si truouano al nudrimento assegnati, ma tutto intiero resterà l'escremento nel petto istesso e nel pulmone. Onde per hora non lodo questa tale maniera di rattenere il fiato, e molto meno se non attesando il Septo, ristrigneremo forte i muscoli dell' Abdomine: poi che per questa uia di necessita auiene, che tutte le uene, e le parti, che sono presso al collo, si empiano e gonfino di fiato e di sangue, e che gli escrementi ne uadano uerso su al capo, e non giu al uentre, come si puo cio chiaramēte in quelli, che suonano i piffari uedere, et in quelli che mandan fuori una grāde, et acutißima uoce, ne' quali si uede tutto il collo ampliarsi, e gonfiarsi il uiso, e reimpirglisi mirabilmente il capo, e tutto questo nasce, per=

che in questo essercitio i muscoli dell' Abdomine s'attesa no, e li cede il Septo transuerso. Che gia, come s'è mostro in que' libri, ne' quali s'è della uoce parlato, ogni operatione à questa de' piffari simile, è mista e composta di un gran respirare, e di rattenere e frenare lo spirito, pcio che con spessi soffiamenti si fa, hauendo gia un sommo respirare fatto. Ilche con fortissimo attesamento si fa de gli muscoli, che sono e nelle costate, e nell' Abdomine. Il rattenere poi del fiato si fa con attesare medesimamente amendue i gia detti muscoli, non frenando però del tutto il respirare. In quelli poi che suonano le trombe, ò che alzano al cielo una acuta uoce, si attesano parimente i muscoli, che si sono detti, non frenando però del tutto lo spirito, ne mandandolo tutto con uiolenza fuori, ma stando in un certo mezzo: onde nasce, che l'attesare de' muscoli sia à tre operationi commune, & il piu proprio modo di questo attesamento si è, quando soffiando à gran copia tutto lo spirito fuori, il mandiamo uelocemente uia, la seconda maniera è quando col rattenere il fiato, freniamo li spiriti, la terza è quando li cauiamo mediocremente fuori col suonare delle trombe, ò cõ la uoce. E la cagione di queste tre maniere di operationi, cõsiste nell'essito dell'arteria, che è presso alla gola, perche nel soffiare forte, s'estende, & apre ampissimamente quello essito. nel rattenere del fiato, si rinchiude e strigne del tutto, nel suonarsi delle trombe, ò nel alzare una acuta, e gran uoce, si rattiene in un certo mezzo essere. Ma di queste cose si parlera necessariamente, quando ra=

gionaremo del gridare forte. Il rattenere del fiato, che è molto atto per la Recuratoria, inalza il fegato, la milza, il uentre, attesandosi tutti i muscoli del petto e delle costate, e rallentandosi quelli del Septo, e dell'Abdomine, che gia cosi gli escrementi torranno la uia di basso. Appresso è utile anco quel rattenere di fiato, che attesa mediocremente, i muscoli dell'Abdomine, perche ne sentano anco frutto le uiscere, che sotto il Septo sono. Per queste istesse cagioni usaremo quel muouere intorno di fascie, che stando colui, che frega, da dietro, suole nel uentre usare, ò pure standoli da fronte, le opra con amendue le mani nelle spalle di colui, che egli frega, ò pure gliele opra nelle costate, nella schiena, nel petto, standoli sempre uolto alla guisa, che s'è gia nelle altre maniere detto. Vsaremo anco queste cente intorno di fascie ne' lombi, stendendosi à tutte colui che si frega, ma non gia à tutte ugualmente uolgendosi, perche nell'essercitio recuratorio non li si acconuengono ne continoue, ne uehementi fricationi, lequali sogliono essere proprie del preparatorio, come quelle, che ne continoue sono, ne uehementi, sono del recuratorio proprie. Spesso dunque, chi in questa maniera di fricatione si truoua, si dee andare rauuolgendo, spesso dee rifiutare il maestro, che lo frega, e spesso anco in quel tempo istesso della fricatione cambiarlo. Egli li si uuole anco spesso ponere da dietro, & abbracciandosi hora con l'una, hora con l'altra gamba del suo maestro (il che s'ha à fare con estensione ne uiolenta, ne trauagliata) si lasciera frecare da quelli, che attamente il pal=

peranno, che gia per questa uia principalmente, si conſeruera il calore, che gli è con l'eſſercitio accreſciuto, e purghera gli eſcrementi con le proprie estenſioni, e moti. Al che mi pare, che gioui non poco, il rattenere del fiato, percio che trouandoſi lo ſpirito da ogni parte ſpinto, uiene forzato à ritirarſi ne' stretti meati de' pori, e ſi uiene piu ſpinto, e cacciato auanti, ſe ne ua ad uſcire per gli pori, e ne porta anco ſeco fuori qualche parte de gli aſſottigliati eſcrementi. Et à questo modo uedremo anco ſpeſſo che i meati ſottili delle parti iſtrumentali del corpo aiutano molto lo ſpirito, che con un uehemēte ſoffio purga le membra per questa uia, perche quanto è egli à forza ſpinto auanti, tanto ſono da lui alcune coſe anche ſpinte innanzi, alcune altre tratte ſeco inſieme, lequali tutte s'affrettano di uſcire à fatto dal corpo. Sono dallo ſpirito ſpinte quelle coſe, che gli ſi trouano innāzi. Quelle poi ſono ſeco tratte inſieme, che gli ſi truouano di fianco, e l'une e le altre uengono ſpinte e forzate dall'impeto iſteſſo del moto. Anzi tra l'eſſercitio iſteſſo i buon Gimnastici, trapongono questo rattenere di ſpirito dentro, e quella fricatione anco, che noi di ſopra mostro habbiamo, che alla Recuratoria s'acconuiene, ricreando inſieme il giouane, quando s'incomincia à ſtancare, e purgando pian piano i meati del quoio del corpo, accio che ne diuenti per le fatiche ſubſeguenti il corpo è puro, & atto à tranſpirare. Che altramente nõ facendouiſi prouigione alcuna ſarebbe pericolo, che i detti meati non ſi chiudeſſero piu toſto, che ſi purgaſſero, perche

ro, perche

ro, perche gli impetuosissimi moti della materia, posso=
no per diuersi rispetti e tempi produre effetti contra=
rij. Si potrebbono i meati chiudere, quando fusse e crasso
e molto quello, che con uiolenza & à gran copia si spin
ge fuori: là doue allhora si purgarebbono, quando quel
fusse poco, e sottile, ne si forzasse ad uscire ne frettolosa,
ne uiolentemente tutto insieme fuori. Il che chiaramente
si uede in tutti gli istromenti estrinsechi, e fuori di noi
auenire, come perauentura ne' uasi di uinchi, onde uscira
ogni superfluita che ui sia, ò che ui si ponga, non quando
nell'uscire delle prime cose à poco à poco, le sopragiun
gono le altre tosto uiolentemente sopra (perche à que=
sto modo quelle, che fussero gia per uscirne, potrebbono
essere da queste altre, che le si intricassero, impedita) ma
si ben quando ò uscendo le prime, ò uscite gia, uengono à
farne le seconde altrettanto. Ma che ci merauigliamo
noi de' meati piccioli, poi che ueggiamo ne' teatri anco,
che quando ne uuole con fretta molta copia di gente usci
re, si truoua nell'uscita istessa impedita, che l'un l'altro
impedisce? Per questo dunque io lodo quegli Gimnasti=
ci, che nel mezzo anco delle fatiche usano questo esserci
cio recuratorio, e maßimamente quando ne gli essercitij,
che chiamiamo graui, si truouano. Ma di questi si dirà
appresso. Quello giouane, che noi ci prosupponiamo,
non ha per fine, ne cerca di giungere à quella compleßio
ne athletica, e robusta, ma ha solo gli occhi alla sanita, on
de non ha egli di molti essercitij bisogno, ne di mangia=
re forte, e spetialmente carne di porco, e la maniera del

pane,che usano gli Athleti,per mantenersi la gagliar=
dia nelle lotte,nel saltare,nel correre,e ne gli altri loro
essercitij.Per tutte le sopradette cause non temera que=
sto giouane,che gli si oppilino i pori, pure che egli si
sia prima ben preparato,cioè con atta fricatione, e con
fatiche,che cominciando dal poco uadano poi pian pia=
no crescendo,là doue à Athleta,se non gli si amministra
ottimamente il tutto,si puo temere,e per la qualita,e per
la quantita de gli cibi, che nell'essercitarsi non gli si
oppilino piu tosto i pori,che non gli si purghino. Ma
basti fin qua dell'essercitio recuratorio, che si suole nel
fine dell'essercitio stesso usare. Veniamo à i bagni, di=
cendo però questa parola prima,che s'alcuno potra le co
se gia dette con piu breuita dire riprenda pure libera=
mente il mio lungo sermone.Che s'egli lasciando qual=
che speculatione necessaria, ò le dimostrationi euidenti
per prouarla, crede essere stato breue,non solo non si
dee di questa cosi fatta breuita uantare, che egli se ne
dee piu tosto uergognare.Io haurei ben potuto un li=
bro intiero fare dell'essercitio recuratorio,ma non mi è
paruto di farlo,perche cercato di ristrignermi il piu
che posso,in questa opera, perche s'io mi fusse uoluto
uolgere à riprobare quello, che ne hanno molti male
scritto,haurei certo assai,e di buono hauuto,che dirui.
Ma io penso,che per le cose,che dette ne ho,habbia assai
materia data di riprobarlo, à quelli, che non seranno
del tutto,grossoni,e rozzi, perche quando Asclepiade
dice, che il rattenere del fiato empie e gonfia la testa

potra essere da chi che sia, riprobato, con le cose, che io ne ho poco auanti detto, ragionando delle sue differenze. Nel medesimo modo haurei io nel secondo libro potuto molte altre cose dire, parlando particularmente di tutti gli essercitij, che si fanno, come hanno molti altri fatto, e spetialmente il buono Theone Alessandrino, che ne scrisse quattro libri, non parlandoui di altro, che di tutti gli essercitij particulari. Il che haurei io potuto e meglio di Theone fare, & aggiugnerui anco di molti altri essercitij che egli non toccò, perche egli propose di dire come si douessero principalmente essercitare gli Athleti, e qui tante parole spese. Onde potrebbe un'altro, che uolesse, ragionare anco di quegli essercitij, che ogni arte separatamente ha. E questo sia detto per coloro, à quali non troppo piace, che si stenda l'opera in lungo. Parliamo hora de' bagni, e primo, delle acque dolci riscaldate, come di bagno piu usitato. Poi diremo delle acque fredde, e finalmente di quelle, che chiamano di sua natura e da per se stesse note. Ne sono poi alcune mediocremente temperate, alcune bullenti, alcune tepide, alcune altre del tutto fredde. Le acque dolci riscaldate, se seranno mediocremente temperate, hauranno natura e forza calda & humida, se seranno tepidette, l'hauranno humida e fredda, che se piu calde del debito, l'haueranno bẽ calda, ma non cosi humida, percio che queste cosi bullenti acque causano horrore nel corpo, e condensano, e ristringono i loro meati, in modo, che non puo piu il corpo godere dell'humido, che istrinsecamente gli si applica,

ne cauare piu parte alcuna fuori, de lo escremento, che si rinchiude dentro. Ma incominciamo da quelle, che sono mediocremente temperate, e che sempre da per se riscaldano, & humettano, benche accidentalmente puo auenirne, che elle per mezzo del loro afflato digeriscano gli humori ò che empiano le particelle del corpo di humore souerchio e flussile, che chiamano Rheuma i Greci, ò che il rammolliscano, ò che il conquocano, ò che stabiliscano ò che indeboliscano le forze, che gia non poco gioua à fare questi effetti la quãtita anco di loro. Sono anco molti altri di piu gli effetti del bagno de l'acqua temperata e dolce de' quali toccaremo quelli soli, che sono hora al proposito nostro, con la maggiore breuita che sia possibile, lasciando di dire di quello, che nelle infermita si dee usare. Il giouane, che noi prosupponiamo, dopo l'essercitio uerra à questo bagno per conseruarsi sano, ma non molto se ne seruira, come colui, che ne ha poco di bisogno, e che col mediocre essercitio, e con la recuratoria ha tutto quello, che li bisognaua, conseguito. Questo parco e mediocre bagno dunque, li sera come una parte della Recuratoria, perche li rammollisce le parti dure, e tese e li caua fuori l'escremento, se ne gli è qualche poco restato dentro presso al quoio, ben che questo cosi fatto giouane non pare che habbia ne de l'uno, ne de l'altro, bisogno, e non è credibile, che tra l'essercitio possa liquefargli si parte alcuna ne della carne piu tenerella, ne del grasso del corpo: perche questi effetti sogliono da li forzati, e souerchi moti nascere, & questo giouane si truo=

ua non ſolamente di tutti gli eſcrementi purgato,ma in tutte le parti ſue ſode anco rammollito mentre che egli della Recuratoria ſi ſerue.Il perche s'egli mai queſto bagno uſa,piu per nettarſi del ſudore e del poluere il dee fare,che per hauere à riſcaldarſene.Baſti dunq; ,ch'egli ui entri ſolo,e nõ ui dimori,come quelli,che ſenza eſſercitio alcuno tanto ui ſtanno,che ui ſi alleſſano. Lauato che egli ſera,paßi toſto all'acqua fredda,la quale ſia anco mediocremente fredda,poi che queſto corpo è mediocremente temperato.Appreſſo ſi dira di quelli,à chi la molto fredda gioui,ò la molle,e come dal ſole riſcaldata.Il corpo ben temperato,mentre egli creſce, s'è gia detto,che non ſi uuole con acqua fredda lauare, perche non gli ſi impediſca il creſcere. Quando ſera gia poi à baſtanza creſciuto,allhora ſi uuole alla fredda anco aſſuefare,perche queſta corrobora, e fortifica tutto il corpo,e fa denſo il quoio e duro,coſa ſecurißima contra cio che il potrebbe iſtrinſecamente offendere. Ma biſogna prima ſapere, come incominciandoſi primieramente à lauare con acqua fredda,non habbia di un coſi ſubito mutamento à ſentire danno alcuno,perche molti non eſſendoli ben riuſcito il principio,tanto queſto bagno freddo uituperarono,che ne anco à quelli,che l'haurebbono potuto con ogni ſecurta lor miniſtrare,hebbero ardire di porſi in potere.Egli uuole dunque in quanto al tẽpo,eſſer il principio della eſtate,accio che in tutto queſto tempo,che infino à l'inuerno ui ſi trapone, ſi generi una ſicura conſuetudine. Il di poi uuole eſſere

tranquilissimo, e per quanto quella stagione il soffri=
sce, calidissimo. E si uuole anco di questo giorno eleg=
gerne la piu calidissima hora. Il luogo medesimamente
di questo bagno, uuole essere quanto è possibile, medio=
cremente temperato. Et à questo modo si dee fare la pre
paratione istrinseca. Il corpo poi, che uorra di questo
bagno seruirsi, si preparera, à questo modo. Egli uuole
essere di uenticinque anni, e non dee in quel giorno, ne
anco nella notte auanti, hauere sentita nuoua alcuna al=
teratione, ma mantenersi nella sua prima buona dispoſi
tione. Egli dee anco essere lieto e festiuo, & in quel tem
po principalmente. E si uuole prima con panni di lino
fricare copiosamente, e le fricationi uogliono essere piu
che prima uehementi, e con panni anco piu duretti. E se
ra molto al proposito se chi il freghera, s'auolgera le
mani in una tela cosita, acioche piu ugualmẽte, e d'un te
nore la fricatione proceda. Poi si uuole frecare cõ oglio
come si truoua egli gia assuefatto, & appresso si esser=
citera, e seranno gli essercitij in numero pari, ma molto
piu ueloci, che prima. E cosi entrera poi nel bagno fred=
do, non lentamente, ma con celerita, e saltandoui anco
tutto in un tempo istesso si truoui l'humore sparso in=
torno à tutte le parti del corpo, perche se à poco à po=
co ui si ponesse, causarebbe un certo horrore per tutte
le membra. E l'acqua uuole essere ne tepida, ne cruda e
gelata, perche quella non fa la repercussione del caldo, e
questa ferisce e raffredda troppo il corpo di chi non ui è
assuefatto. Si uuol dunque al manco il primo giorno

guardare dalla troppo fredda. E quando egli da questo
cosi fatto bagno esce, si dee fare da molti insieme freca=
re con oglio, fin che la pelle gli si riscaldi. E poi dee
mangiare piu del suo solito, e bere meno del suo ordina
rio, benche da se stesso amendue queste cose fara, pure
che habbia il tutto bene esseguito, percio che doppo il
bagno freddo s'ha piu uoglia di mangiare, e meno di be=
re, e meglio si digerisce, e con migliore dispositione si
uiene il di seguente al essercitio, rattenendosi il corpo
nella grandezza sua prima, ma piu ristretto, piu musco
loso, piu gagliardo, e col quoio piu duro, e piu denso.
In questo giouane dunque s'hanno ad oprare il di se=
guente le medesime cose, & il terzo di anco, e'l quarto.
In processo di tempo poi il faremo à questo modo istes=
so entrare in un di due uolte nel bagno freddo, cioè dop
po la frecatione, che è al primo bagno conseguita, come
s'è gia detto. Ma non lodo io (benche habbia ad alcuni
piaciuto) che egli ui entri in un di tre uolte, perche le
due mi paiono souerchio, maßimamente, che ad arbitrio
nostro sta che egli quanto à noi piace, ui dimori. Il tem
po poi di lasciarloui dimorare si puo anco da la esperiē
za quottidiana congietturare, perche uscendo da questo
freddo bagno, s'egli per la fricatione ritorna tosto piu
colorato e rubicondo, è segno che egli mediocremente è
dimorato nel bagno. Che se il color tarda à uenirgli
nella superficie del corpo, e sta buona pezza discolora=
to, accenna che egli ui sia piu del debito dimorato. Stan=
do noi dunque à i segni della pelle intenti ci accorgere=

mo facilmente, se l'altra uolta douremo altrettanto la=
sciarlo nel freddo bagno stare, ò pure se piu, ò se meno.
E questo basti (come io penso) quanto al bagno freddo,
che, ad una ottima complessione si ricerca. Diciamo ho=
ra, come errãdouisi in qualche cosa, ui si possa acconcia=
mente rimediare, perche habbiasi pure alcuno per sua
buona sorte un corpo ottimamente compleßionato, e
senza niuno mancamento, e sia si pure sciolto, e libero da
tutti gli negotij della uita, & à se solo uiua, è nondime=
no impoßibile, che ò egli, ò chi il corregge e ne ha cura,
non erri alcuna uolta, e non esca dalla dritta strada.
Egli primo non è molto inconueniente, che quel gioua=
ne, che si essercita del continouo, uenga in stanchezza,
della quale hanno parlato molti nõ Medici, ò Gimnasti=
ci solamente, ma filosofi anco, come ne fu un Teofrasto,
che ne scrisse un libro intiero. Ma io, che cerco di essere
anche qui breue, lasciero quello che ne hanno alcuni det=
to poco bene, e toccherò quelle cose solamente, che uedro
essere necessariißime per quelli, che fanno professione di
conseruare la sanita, e cominciaremo prima dalla noti=
tia di lei, per potere giungere à uedere la sua essenza.
Sono dunque alcuni, che tolgono la notitia della stan=
chezza, quando pare loro di bruciarsi, e di attesarsi à un
certo modo, ò con tutte le parti del corpo, ò con quelle
sole, che si sono trauagliate. Alcuni altri la tolgono,
quando nel muouersi, pare loro di sentire una certa tri=
stezza & affanno, alquale affetto alcuni non hanno
saputo imporre il nome, alcuni altri l'hanno chiamato
ulceroso, ò piagato, che uogliã dire. Sono stati anco al

cuni, che allhora hanno creduto hauer notitia della stan=
chezza, quãdo si hãno sentite le mẽbra, come piste, & in
fiãmate. Vi sono stati medesimente de gli altri, che han=
no tra se stessi quelli semplici affetti mescolati, cioè quel
dell'attesamẽto de corpo, quel che chiamato habiamo ulce
roso, e quel della infiãmatione, Alcuni ne hãno due soli
mescolati insieme. Altri quel della infiãmatione separa=
tamẽte con ogn'un de gli altri due, in modo, che ne sono
risultati in tutto sopra questa notitia della stanchezza
sette pareri i quali tutti cõe in parte sono ueri, così par
lando assolutamente, non sono ueri: pcio che ò che muo=
uendoci ci sentiamo un certo affanno (il quale affetto hã
no chiamato ulceroso) ò che ci sentiamo infiãmati, ò pur
attesati à un certo modo: ò che ogni due di questi, ò pur
che tutti insieme anco si uniscano, ogn'un di questi affet=
ti è chiamato stanchezza. Onde uengono ad esser in tut
to sette le differenze di lei, tre semplici, e quattro cõpo
ste. Gli rimedij poi del corpo, che tra questi affetti si tro
ua, alcuni ne sono à ciascuna stanchezza proprii, alcuni
à tutte cõi. De' quali diremo, un certo affetto, che cõ la
stãchezza s'accõpagna, il qual alcuni ingãnãdosi l'hãno
chiamato (ma nõ bene) anco stãcheza. Ma qual egli si sia
cõ tutti i suoi segni si uedra piu chiaro, inuestigato che
hauremo l'essenza di ciascuna stãchezza, pche nõ hab
biamo fin qua altro, che i lor effetti ò accidẽti tocchi, che
gia quãdo par che si accenda, & attesi il corpo, ò che si
senta nel muouersi, piegato, ò infiãmato nõ diciamo quel
le esser affettioni, ma accidẽti, ò effetti: L'affettioni poi
del corpo, al qual sogliono questi accidenti sopravenire

ſono tre ſimplici, e quattro composte. L'affetto ulcero=
ſo naſce dalla copia de gli eſcrementi ſottili, & acri in=
ſieme, che ſogliono tra l'eſſercitio per due cauſe proue=
nire, ò perche l'eſcremento, che era molto graſſo, s'è
ſparſo & attenuato, non gia però del tutto ſpinto e
cauato fuori, ò perche ſi è il graſſo, e la carne molle li=
quefatta, percio che ne ſegue di neceſſita, che da un coſi
fatto humore, come ſottile, & agre, ne uenga ad eſſere
punta, quaſi ferita e la pelle, e la carne, in modo che ne
uiene anco à naſcere nel corpo un certo horrore, anzi
una certa commotione e conquaſſamento diſuguale per
tutto il corpo, s'egli è però quello humore molto, &
agre. E queſta è la ſtanchezza, che noi chiamiamo ulce-
roſa. Quando poi pare, che s'atteſino ſolamente le mem
bra, ſenza ſentire queſti impiagamenti, allhora in que=
ſta ſtanchezza non ſi rattiene e ferma nel corpo eſcre=
mento alcuno, del quale ſi debba fare conto, ma ſi ferma
ben ne' muſcoli, e ne' nerui, per lo ſouerchio atteſamen
to nell'eſſercitarſi contratto, un certo affetto, che mo=
ſtra della cauſa effettrice la forza: percio che auiene, che
in un forte atteſamento s'accordino & atteſino tutte le
fibre de' muſcoli, non gia però che tutte ſimilmente ſi
ſtanchino, ma quelle principalmente, che per lo dritto
in queſto atteſamento ſi ſtendono, perche quelle, che à
un certo modo torte ſi truouano, ſono meno per lo drit
to trauagliate, onde non biſogna di queſte punto teme=
re. In quelle poi, che ſi truouano fuor di miſura teſe,
talche poco pare che manchi à douere ſpezzarſi, reſta

una certa affettione ſimile à quella, che tra l'operare ſi generaua, perche pare che gia tutta uia s'atteſino & accordino, non facendoſi però in queſto atteſamento aumento alcuno. La terza differenza poi delle ſtanchezze che ci fa come piſte & infiammate ſentire le parti del corpo, allhora ſuole principalmente naſcere, quando riſcaldandoſi ſouerchio i muſcoli attraheno qu lche parte de gli eſcrementi, che gli ſono atorno. Che ſe queſto affetto auiene anco à i nerui, il chiamano i Greci Oſtocopo, che non uuole altro dire che il dolore de gli oßi, trafferendo il nome (perche ſi faccia molto à dentro ſentire) alle parti piu alte e piu profonde del corpo, perche nella ſuperficie, e nel primo luogo è la pelle, nel ſecondo ſono i muſcoli, che intorni alle oſſa ſi truouano poſto, i nerui poi ſi trouano con le oſſa ſpeſſe attaccati. Onde è piu ragioneuole, che quando i nerui in alcuna tale paßione ſi trouano, diciamo che quella affettione profondamente, e preſſo le oſſa iſteſſe attacata ſi truoui. E queſte ſono le tre ſimplici differenze della ſtanchezza. Le compoſte poi, come s'è gia detto, ſono quattro, dellequali parleremo, iſpediti che ci ſaremo prima di tutte le ſimplici, pcio che ui è anco un'altra affettione, che è come ſtāchezza, e percio ha alcuni iugannati, che ſi hanno creduto che ſtanchezza ſia. Queſta auiene ogni uolta che i muſcoli piu del debito ſi diſeccano, in modo che ne diuenta piu ſquallido, e piu riſtretto il corpo, & ad un certo modo al moto pigro e lento, non ha egli però in ſe coſa alcuna delle gia dette, ne quello ulceroſo affetto, ne quello

attesamento, e molto meno quello, che è come una infiammatione nel corpo, percio che hanno diuersißima uista, e questa affettione, è quella che nell'ultimo riferita habbiamo. Questa contrahe, e fa squalido il corpo, quella altra della infiammatione il fa piu grosso, e piu ampio di quello, che dourebbe naturalmente essere. Il perche sono in tutto quattro le affettioni simplici, & ogni una di loro ha i suoi proprij rimedij. Et incominciando da quella, che chiamata habbiamo ulcerosa, e che habbiamo detto che nasce da gli agri e copiosi escrementi, diciamo che ella principalmente in que' corpi auiene, che sono di male succo, e che abõdano di escrementi, e uië tosto dietro alle indigestioni, ò che sia stato l'essercitio souerchio, ò che troppo siano al sole dimorati. Puo anco nondimeno in un corpo di buono succo, e senza indigestione auenire, per un souerchio essercitio, perche la sogliono eccitare su i presti e molti moti. Et in questa stanchezza suole anco eßere il quoio denso, e pieno di horrore, e quelli, che in questa affettione si truouano, confessano che mouëdosi, à guisa cõe se fusse loro impiagato, li duole il quoio, ad altri anco la carne che gli è di sotto. Il rimedio di questa stanchezza si toglie dalle cose, à questa affettione contrarie, percio che se noi euaporaremo quel che soprabonda, ceßera il male, e si euaporera con molta frica tione, e molle, con oglio, che non habbia uirtu alcuna di astrignere, come è à punto l'oglio, che si fa ne' Sabini. E à questa affetione cõtrarijßimo, quel che di Spagna, e di Iberia si porta. Chiamano anco di Spagna, quel che di

oliue acerbe ſi caua, che hanno anco onfacino chiamato. E p dirlo in una, ogni oglio auſtero le è cõtrario. Egli ſi puo guſtãdolo, la lor forza, e uirtu conoſcere, ancor che nõ ne haueßimo prima altra iſperienza fatta. Et à queſto modo noi guſtando in Macedonia l'oglio, che ſi fa in Aulone città poſta ſul fiume Strimone, conoſcẽmo eſ ſer d'una iſteßa proprieta e uirtu cõ quello di Spagna. Coſi ſi puo anco la forza di ogni altro oglio conoſcere, ancor di quelli, che chiamano anco p un certo abuſo, o= glio, e che di ſale, di herbe, di radici, di frondi, ò di frutti cõpongono. Ma di tutti queſti s'è aßai detto ne' libri no ſtri della Medicina, e ne diremo anco in queſti al ſuo tẽ po. Baſti p hora queſto, che l'oglio, che è dolciſſimo, e ac comodatißimo à queſta affettiõe, della qual parliamo. E ſi uuole uſare copioſamente con molta fricatione, il pri mo di per euitare ogni ſtanchezza, che ſi ſuſpicaſſe, che poteſſe naſcere, il ſecõdo di poi p cauarla uia fuori eſſen douene alcuna nata. E ſi cauera uia cõ l'eßercitio recura torio, che detto habbiamo, applicãdoui moti nella quãti= ta mediocri, e tardetti in qualita, cõ traporui ſpeßo ripo ſo, e uogliono eſſer molti quelli, che frecano, accio che nõ ſi raffreddi parte alcuna del patiẽte, e ſi digeriſcano con celerita gli eſcremẽti. Et à quelli ſi applichera maggior fricatiõe, i quali tẽgono e nella pelle, e ſotto la pelle mag gior copia di eſcremẽti raccolta. In quella altra ſtãchez za, poi, nella quale è ne' muſcoli maggior copia di eſcre mẽti unita, ſi ſeruira piu de' moti colui ſteſſo, che ſtãco ſi ſẽte, pcio che in queſto caſo nõ baſtera la fricatiõe eſtrin ſeca à cauar queſti eſcremẽti fuori, che egli biſogna anco

un'altro,che instrinsecamente gli spinga,& urti fuori. E chi à questa guisa gli spinge,si è parte il calore istesso,che col moto si accende,parte e lo spirito,che si manda e caua fuori insieme, parte anco l'attesamento istesso de' muscoli. E di piu di tutte queste cose,ui è anco la uirtu istessa di tutte le parti espulsiua. L'altra stanchezza nella quale quello attesamento di tutte le membra si sente,ricerca quel rimedio,che Hippocrate chiama rilassamento,ò rallentamento,che uogliam dire,che è all'attesamento contrario,à punto come è alla durezza la mollezza. Egli dice à questa guisa Hippocrate. Egli è alla dura pelle la mollezza contraria,& alla tesa il rallenta mento,come è al duro il molle contrario, & à l'attesamēto il rimesso e languido. Si rallenta ben per altra uia quello,che teso si truoua in altri affetti,come nel quinto libro della forze delle simplici medicine detto habbiamo. Ma all'attesamento, che col mezzo dell'essercitio, auiene,si prouede cō fricatione poca e molle,e fatta con oglio dolce,e tepido, ui si prouede anco con traporui qualche quiete in mezzo e di piu,con bagno mediocremente temperato,e con fare qualche poco di dimora in acqua calda,e di maggior giouamento sera,lauandouisi due,ò tre uolte. E sera ben doppo il bagno ungersi prima che si riuesta. Che se per lo sudore si serà qualche grasso cauato fuori,è ben che si ritorni ad ungere un'altra uolta. Anzi leuandosi il di seguente di letto gioua anco ungersi,non mai pero con oglio freddo,ne con dura fricatione. Questa tale stanchezza auiene à quelli,che

hanno in se sano succo, doppo gli essercitij piu tosto ro=
busti, che presti, e gli lascia pigrissimi, e che si possono à
pena piegare, e muouere. Non si mostrano però den=
si, ne pieni di horrore, come di quegli altri s'è poco auan
ti detto, ma si bene attratti, & aridi non meno di quelli,
& appaiono piu caldi non solamente di quelli, che in
quella maniera di stanchezza ulcerosa si truouano, che
s'è gia detta, ma piu di se stessi anco, quando sani erano.
La terza stanchezza nasce da uiolẽtissimi moti, e questa
sola inalza i muscoli sopra la dispositione loro naturale,
talche pare una affettione à l'infiãmatione simile. Onde
con ogni leggiero tatto uẽgono offesi, e si mostrano mol
to caldi. E se si uoglion da ꝑ se mouere, si dogliono, e sen
tono passione. E questa stanchezza in coloro ꝑ lo piu na
sce, che nõ sono ne li essercitij assuefatti che gia à quelli,
che assuefatti ui si truouano, rade uolte auiene, ꝑche, co=
me s'è detto, ella da molti e uehementissimi moti nasce.
Il suo rimedio ha tre uie, quelle quasi, che al morbo della
infiammatione usare si sogliono, cioè l'euacuare il su=
perfluo, il tenere in riposo le parte tese, & il refrigera
re le infiammate. Si cura dunque questa stanchezza con
copioso oglio, e tepido, con fricatione mollissima, e con
dimorare lunga hora in acque di mezzano temperamen
to. Che se fusse alquanto piu tepida l'acqua, piu gioue=
rebbe. Il molto riposo medesimamente, & una untione
continoua con tutte quelle altre cose ui giouano, che pos
sono e con la quiete, e col mitigamento ricreare quello
che stanco si truoua, e digerire anco quello, che ui e di

souerchio. Ma potrebbe perauentura alcuno credere, che questa stanchezza nõ sia dalle due gia dette diuersa, ma di amendue composta, e che non costi di altro, che da l'attesamento delle parti neruose, e da quello ulceroso sentimento, percio che il calore, che in questa maniera di stanchezza si sente, si uede anco essere naturalmente nel le altre, come in amendue le gia dette, e che percio non ui sia uia da conoscere la sustanza di questa terza maniera separatamente. Ma egli si uede in questa piu che nelle altre, per conoscerla euidente segno, & è questo il tumore maggior, che non la dispositione naturale sopporta, e di piu, che non è simile la grauezza del sentimento, che in questa terza, & in quella, che l'attesamento delle parti del corpo cagiona, si uede: percio che chi di questa maniera stanco si troua, pensa di hauer accordati e tesi i nerui, chi in quella altra, crede hauerli infino alle ossa pisti. Il pche sera questa terza maniera di stãchezza al mãco in queste poche cose dalle altre due prime differenti, e nõ sera di loro cõposta. E questi sono li tre affetti del corpo, ò dispositione ò di altro nome che uoglia altri chiamarle. Ve ne è anco di piu un'altro quarto, simile à la stanchezza, non gia che stanchezza sia, pche non ha ne l'effetto ulceroso, ne quel dell'attesamento, ne quel della infiammatione, ne apporta horrore alcuno, ne dolore al corpo, ne pigritia ne' moti, come sogliono le stanchezze fare, ma induce solo una discolezza & aridita nelle membra & in tutto il corpo, e suole ne' corpi di buono sugo nascere, & à gli essercitij assuefatti, quãdo

si sono

si sono forte essercitati, & hanno poi poco la recurato=
ria usata: percio che à questo si digeriscono ben gli escre
menti, e si rallentano le parti tese, ma resta una certa sic
cita & aridità nel corpo nataui dal souerchio moto.
Per suo rimedio ricerca, che nel primo giorno si faccia=
no tutte le cose, che si sono dette di sopra, e di piu l'ac=
qua calda, che à poco à poco ristringa, riscaldi, e fortifi
chi il quoio, nel secondo dì poi si userà lo essercitio re=
curatorio, che cosi nel moto, come nella fricatione, sia e
poco, e molle, e tardo. E di piu, uuole essere medesimamen
te caldo il bagno, ma si uogliono poi tosto mandare à ba
gnare in acqua fresca, accio che insieme co'l calore si in=
duchi anco robustezza nel quoio, che cosi per l'auenire
meno si perderà esshalando, della sustanza del corpo, e si
torrà facilmente il nudrimento nella carne, e nel quoio,
di che non potrebbe uenire maggiore giouamẽto à quel
corpo, che non ha affetto alcuno notabilmente, fuori che
la aridita, e discolezza della carne: percio che (come io
penso) un cosi fatto corpo richiede essere nudrito, &
humettato insieme, lequali cose amendue ottimamente cõ
l'humido nudrimento si conseguiranno. E poi che s'è fat
ta mentione una uolta del cibo, che s'ha ad usare doppo
il bagno, non serà fuori di proposito ragionare anco un
poco di quello, che alle stanchezze appartiene. La stan=
chezza dunque ulcerosa, doppo la debita recuratoria, ri
chiede il consueto e solito cibo, & un poco anco meno.
E di piu, che egli sia e piu humido insieme e piu parco.
Che se nella recuratoria si trapassa nel quarto affetto (co

me per lo piu auenire ſuole) ſecondo il riſpetto di quel= lo affetto ſi ha da lauare, e nudrire il corpo. La ſtanchez za, che con l'atteſamento delle membra naſce, uuole piu parco il cibo, che non la ulceroſa, che ſi è detta. Quella poi, che è ad una infiammatione ſimile, deſidera piu che tutte le altre, menomiſsimo, & humidiſsimo il cibo, e che habbia alquanto del refrigerante. Tutti gli ſtanchi pe= rò ugualmente chiedono cibo di buono ſucco, di quella maniera à punto, che ſoleua uſare eſſendo nel ſuo intie= ro eſſere quel giouane, che noi propoſto ci habbiamo. Nella ſtanchezza ulceroſa, e nella infiammata ſi uuole forte fuggire ogni cibo glutinoſo, ò che impediſca la di= geſtione de gli eſcrementi. Nella ſtanchezza poi nata dall'atteſamento del corpo, ſi uuole bene anco un tal nu drimento e cibo uſare, ma con iſminuire della ſolita quan tita. Per tutte queſte uarieta ci dobbiamo meno maraui= gliare ſe non ſolamente i plebei tra ſe ſteſsi, ma ſe i dotti anco hanno e co' plebei, e tra ſe conteſo uariamente ſo= pra queſta materia, non eſſendo d'accordo ne in quanto à gli eſſercitij, ne quanto alle fricationi, ne quanto à i ba gni, ne quanto al uiuere & al nudrimento de gli ſtan= chi, percio che alcuni uogliono, che la ſtanchezza con la ſtanchezza ſi curi, altri, che la fatica con la quiete ſi ſa= ni, altri, che ſi debba il cibo diminuire, e mancare à li ſtã chi, altri al contrario, che non ſolamente non gli ſi deb= ba iſminuire, ma aggiungerueli anco tanto di piu, quan to ſi ſono piu trauagliati, perche ſecondo la fatica dico= no, che ſi debba lor dare il nudrimento, altri poi dicono,

che non gli si debba ne mancare, ne agiungere punto al solito modo di uiuere. Nel medesimo modo ragionano e dicono, che si debba da gli stanchi usare il bagno, perche alcuni lodano à questo proposito le acque mediocremente temperate, altri le molto calde, altri le tepide. Che gia ciascun si muoue à parlare, secondo che egli ha piu uolte con la isperienza ueduto che gioui. E crede poi, che questa sia tale ragione, che non possa à niun conto fallire. Ma percio che non credendo, che fusse piu che una sola stanchezza, e percio tacendo delle altre, come se non fussero, di quella solamente hanno mostro il rimedio che eßi hanno conosciuta. Egli è dunque uero, che la stãchezza con la stanchezza si curi, quando però parra, che si debbano pari essercitij à quelli del dì dinanzi usare. E anco uero, che la medicina della stanchezza e la quiete, allhora però quando si troua la stanchezza per molta copia di escrementi nata, e maßimamente quando si sono ne' muscoli gli escremẽti fermati, & allhora medesimamente, quando la stanchezza da quelli attesamenti del corpo, e quelle infiammationi. Egli è uero anco, che si debbano quelli, che stanchi si sentono, piu parcamente nudrire, ilche à quella stanchezza, che da quelle infiammationi, gioua. E uero anco, che si debbano secondo il consueto loro nudrire, ma nella stanchezza ulcerosa, doue s'è bene la recuratoria usata. Come anco gli si dee dare copiosamente il cibo, quando in quello affetto si trouano, che detto habbiamo essere alla stanchezza simile, nel quale anco passano alcuni da l'ulcerosa stanchez-

za. A questo modo medesimamente dico, che si debbano bagnare in acque di mediocre temperamento, nelle stanchezze nate per copia di superfluita, come non niego anco, che non si debbano simili acque usare, ne in quella stāchezza, che infiamma il corpo, la quale desidera piu tepide acque, ne in quello altro affetto, che noi chiamato habbiamo alla stanchezza simile, perche questo piu calde le uuole. Sono anco alcuni, che chiamano questo affetto, che hor detto habbiamo, stanchezza. Altri non hanno altramente esplicato, che affetto egli si sia. Dicono alcuni, che douunque si uede suspitione alcuna di douerui stanchezza nascere, si debba bagno di acqua calda usare e ne assegnano la causa, che noi habbiamo detta di sopra dicendo alcuni, che questo tal bagno gioua à spargere il nudrimento pel corpo, altri che al nudricare istesso è molto utile. Non ui apportano però ragione alcuna, perche si possa la stanchezza fuggire con questo distribuire, e nudrire del corpo. Ne scriuono ne anco qual si sia egli questo affetto di stanchezza. Che gia la maggior parte di loro l'hanno à fatto tacciuto. Quelli poi, che parlato ne hanno, hanno detto, che ella non sia altro, che siccita. Et bene è egli uerissimo, che il nudrimento è gran rimedio alla siccita, massimamente s'egli humetta (laquale conditione però è stata dalla maggior parte di loro tacciuta.) Ma non è gia questa ne rimedio, ne cautela delle stanchezze. Quādo diuengono le membra (come s'è detto) secche, e che non ui sia però attesamento alcun delle membra, ne escremento alcuno sottile, & acre,

ne affetto alcuno alla infiammatione simile, gioua con nudrimento che humetti, ricreare le parti deseccate, e senza humore, percio che non nudricandole copiosamente, uedremo nel di seguente assai piu discolo e piu secco il corpo di quello, che prima era. Onde pensando alcuni che questo affetto fusse stanchezza, hanno detto che per euitarla gli si debba uietare il bagno caldo, e'l cibo copioso. Ma bẽ mi marauiglio di alcuni, e di Theone anco, che non credono, che à questa guisa si possa anco alla stanchezza che è gia auenuta, rimediare. Percio che, ò che uoglia alcuno che il gia detto affetto sia stanchezza, si dee col nudrimento risoluere, e uietare che egli non ci occupi, ò pure, che si sia qualunque delle gia dette uere stanchezze, si uuole in tutte nudrire parcamente il corpo, tanto quando di loro si teme, che non uengano, quanto quando gia uenute sono, e ci hanno occupato le membra. Che gia non si dee, ne puo dire, che quello affetto almanco, che alle stanchezze uien dietro, se non ui si rimedia il primo giorno, habbia à diuentare alcuna delle tre gia dette stanchezze, percio che nonueggendosi altro che la siccita sola nel corpo, non ne seguira altro piu che una discolezza delle membra. Che se ui fusse anco qualche poco di calore insieme, si potrebbe ben dubitare di febre. Ma non sono gia una cosa stessa e la stanchezza, e la febre, benche alcuni di quelli, che si sono in stanchezza trouati, siano stati male dalla febre conci. Ma mi marauiglio, di Theone, che nel quarto libro de

gli essercitij particolari scriue queste parole. Poi che essendosi alcuni à questo modo essercitati, suole quasi il dì seguente qualche stanchezza seguirli, il bagno di acqua bullente li farà meno alla stanchezza soggieti, accendendoli la superficie del corpo. E poi soggiunge à questo modo. Accio che attrahendosi la superficie istessa del corpo (alla guisa che fa una uentosa, ò coppa che chiamiamo) il nudrimento, lo sparga poi, e dispensi à gli fatigati e stanchi nerui. Il che nel suo testo si puo & à questa guisa, che detto ho, intendere, e di questo altro modo anco, quasi al contrario, cioè che la superficie del corpo, à guisa d'una coppa, attraha à se il nudrimento, che ne' nerui si diffundeua, e se ne tolga la parte. Nel primo intelletto, pare che uoglia, che la riscaldata superficie gioui al nudrimento, e ricreatione de' nerui, nel secondo pare che accenni il parco nudrimento de' nerui stessi. Per quanto dunque ambiguamente le parole di Theone sonano, non se ne puo quello, che egli intẽda, cauare. Da quello poi, che egli in molti luoghi scriue, e spetialmente nel xvi. delle cose Gimnastice, si caua chiaro, che egli uuole, che doppo quello essercitio fatto, si debba isminuire e mãcare il cibo, benche egli non mostri mai da che ragione indotto cio dica. E come à me pare, non per altro gli si manca del cibo solito, se non perche ò non ha bisogno il corpo di un pari nudrimento, ò perche non lo puo conquocere e digerire, la prima cosa di queste due non è uera in quelli, che si sono molto essercitati, la seconda alle uolte è uera, alle uolte è falsa, perche in colui, che ha de-

bole la potenza del digerire, è uera, à colui, che altrimẽ te la hauesse, è falsa. E questa potenza del digerire non solo intendo quella, che è nel uentricello, ò nelle uene, ò nel fegato, ma quella anco, che è in tutte le parti del corpo, come ne' muscoli à punto, de' quali hora parliamo, e ne' quali principalmente si contiene quello affetto del qual si ragiona, percio che euacuandosi questi cõ l'essercitio, diuentano, e piu deboli, e piu delicati. Se dunque queste cose auerranno leggiermente à muscoli, potranno essi ben disfare, e risoluere il nudrimento, del quale hanno bisogno, che se si troueranno molto dalla loro naturale dispositione lontani, non potranno cio fare. Lequali cose Theone non intese punto, ne distinse altrimente, perche egli gia confessa non mouersi da ragione alcuna, ma dalla esperienza sola à dire, che doppo quel cosi compiuto essercitio l'acqua ben calda gioui. Che gia cosi egli, hauendolo osseruato, scrisse. Di quello dunque, che da euidenti ragioni dipende, bisognaua ragione renderne, che se non se ne uedeuano se non gli effetti, non si doueua admettere, fin che qualche certa ragione non se ne ritrouaua. S'egli dunque confessasse non sapere la cagione perche l'acqua calda gioui in quello affetto, del quale ha fatto proua, sarebbe degno di perdono, ma dicendo assolutamente e senza eccettione al mondo, che il bagno bẽ caldo doppo quello compiuto essercitio gioui, poi che sogliono à cosi fatto essercitio molti altri affetti anco seguire, non puo non essere di biasmo degno, per non hauerli conseguentemente distinti tutti, che gia ben conob

be egli, che à questo essercitio conseguita quella stanchezza, che cagiona quelle infiammationi, che si sono dette, e nella quale s'inalzano le parti trauagliate, & ingrossano piu del debito loro naturale. Conobbe anco ben quell'altro affetto, che noi non habbiamo uoluto nel numero delle stanchezze porre, perche egli hebbe l'occhio à quell'accidente generale, che è contrario alla grãdezza, & aumento, che in un corpo fuor di natura auiene, che gia si diuenta discolo, et estenuato nelle due altre restanti stanchezze, & in quell'altro affetto anco, del quale parliamo, e che non uogliamo che sia stanchezza. Ma non gia come è à tutti tre questi affetti uno accidente commune, cosi è anco uno affetto solo. In quello dunque, che consiste nell'attesamento delle parti neruose, nõ bisogna dare bagni piu caldi dell'ordinario, e consueto di prima. Similmente ne in quelli ne anco, che sono da gli escrementi nati. Nella discolezza poi, che fuori di tutte queste cose si considera, gioua il bagno piu caldo di quello, che è mediocremente caldo, perche questo affetto nasce da l'essere forte eshausto tra l'essercitio il corpo, à quel modo à punto, che suole in una lunga fame auenire. Il rimedio dunque anco di questo consiste in aggiugnere, e reimpire quello, che si troua euacuato, e diminuito. Il che non puo certo auenire, mentre che si troua ancor rara la pelle, la bisogna dunque prima astrignere, e densare, se si ha à cauare utilita di copioso nudrimento, e la ristrigne e racchiude cosi la acqua fredda, come la ben calda. Ma della fredda si puo temere, che

non ne uegna offeso il corpo, come quello, che dal molto essercitio si troua fatto raro, e uacuo. Della ben calda poi, come non se ne acquista danno alcuno, cosi se ne cagiona una secura densita nella pelle, aiutandoueli anco alquanto quel calore, che nella pelle si lascia. Onde chi si troua à questo modo lauato, non bisogna troppo dimorare nell'acqua fredda, ma come almanco Theone bene osseruò, guardarsi di dimorarui, perche ella dißolue e muta l'utilità, che dal caldo bagno nasceua. Ma che Theone errasse in questo, dando à tutte queste affettioni i precetti, che ad una sola si acconueniuano, ne fu cagione la dispositione de' corpi, che egli essercitaua, che erano gli Athleti, che da quello compiuto essercitio erano attißimi a cadere nel quarto affetto, et assai di rado nel terzo. Quel dunque, che egli spesse uolte osseruato haueua, diede come una perpetua, e commune regola. Che s'egli hauesse essercitati corpi di uitiosi humori, ò male disposti, ò poco alle fatiche assuefatti, ò deboli, ò non giouani, di rado gli haurebbe ne' gia detti affetti ueduti cadere, e spessißime uolte ne gli altri affetti, à 'quali erano queste maniere di corpi esposte. Ma egli è perauentura souerchio perdere qui tante parole, poi che egli anco confessa, che si debba ben caldo bagno usare doppo l'essercitio preparatorio. La quale maniera di essercitio non costumano se non gli Athleti soli. Dira qui alcuno, che questi Athleti di loro uolunta, e con certo loro

agio uegono in questo cosi fatto essercitio, la doue molti altri ui si inducano ò per necessità, ò per desiderio di uincere, ò per altra simile cosa. Al che diciamo, che questi almanco doppo smisurate e forzate fatiche incorrono di necessità prima in uno, ò in piu affetti di stanchezza. Nel quarto affetto dunque si trouano que' corpi solo, che sono bene complessionati, come sono quelli de gli Athleti, che ben nudriti si trouano, e di quel giouane, che noi in questo trattato prosupposto ci habbiamo. Chiunque dunque assolutamente dirà, che doppo gli essercitij uehementissimi si debba ben caldo bagno usare, dirà bene il uero in una dispositione di corpi (come è quella arida e discola, che dal quarto affetto nasceua) ma nelle altre tre maniere di affetti s'ingannerà. Sono à questo modo nell'arte, che di conseruare la sanità ha cura, alcune altre cose, delle quali cosi i Medici, come i Gimnastici ne hanno falsamente ragionato. E di tutte n'è questo solo stato cagione, che ne hanno confusa, & indistintamente fatto osseruatione, e quello, che ha ciascuno in uno affetto sol notato, l'ha anco à molti altri attribuito. Anzi ui ha anco un'altra certa affettione alle gia dette uicina che la chiamano Stegnosi i Greci, e della quale ragionaremo, parlato che si serà à compimento delle stanchezze, lequali hanno tre simplici differenze, come habbiamo detto di sopra, e combinandole poi à due à due, ne facciamo nascere tre altre, la settima poi è, quando tutte queste tre insieme si congiungono, e la cognitione di loro dipende dalla congiuntione de gli indi-

tij,e de' segni,onde appariscono,e si dimostrano fuori. Ora il rimedio in commune à tutti si è l'essere molto intento e uedere quale è quello affetto,che auanza gli altri,non lasciando però di hauere anco de gli altri, che sono auanzati,cura. Il rimedio poi proprio, si caua da gli affetti istessi particularmente. Egli sarebbe una lunga materia à uolere per tutte le combinationi discorrere. Ma per chiarezza di cio,basti uno essempio solo. Se uedremo dunque gonfi i muscoli,e crederemo che siano pisti,ò pure che un corpo si senta male ò per quello affetto ulceroso,o per quello dell'attesamento de' nerui,faremo usare la recuratoria,che habbia à l'uno affetto & à l'altro,l'occhio,ma à quel piu,che è maggiore. E questa maggioranza non si ha gia in tutte le cose à mirare d'un modo,ma in alcune,secondo le forze,e dignita loro in alcune altre secondo la loro propria essenza. Quanto alla dignita,& alle forze quella stanchezza,che ci fa sentire infiammati,e maggiore della ulcerosa,benche quãto alla propria essenza possa e l'una e l'altra cosi essere e grande,e picciola,come si fussero distintamente l'una separata da l'altra,e ciascuna da per se sola. Trouandosi dunque amendue di pari distanza dalla naturale dispositione lontane,la maggior parte della cura si dee uolgere à quella che è alla infiammatione simile,come à quella che è di maggiore dignita. Che se questa dell'infiammatione si trouera poco dalla dispositione naturale lontana,e la ulcerosa molto,si dee considerare,e uedere se la ulcerosa auanzi tanto in grandezza, quanto in forze

quella che è alla infiammatione simile, ò se piu ò se meno, & à questa guisa ponderare e mirare quella, che soprabondi, & auanzi à l'altra. Che se le uedremo andare di pari, di pari anco bisogna ad amendue applicare il rimedio. E questo si dee sempre in tutti gli affetti combinati seruare. Or come essendo tre le stanchezze solamente, se noi le combinaremo, ue ne aggiungeremo quattro altre, cosi se noi il quarto affetto ui aggiungiamo, le faremo molto piu copiose. Il che perche s'intenda piu chiaramente, il descriueremo, come dipingendolo. Poniamo l'affetto ulceroso nel primo luogo. Nel secondo quel dell'attesamento del corpo. Nel terzo, quello che alla infiammatione è simile. Nel quarto, quel della discolezza, cioè nel quale diuenta delicato e discolo il corpo. Di questi dunque combinaremo il primo col secondo, ò col terzo, ò col quarto. O pure, il secondo col terzo, ò col quarto. O finalmente il terzo col quarto. E cosi dal cõgiungere à due à due questi affetti insieme, ne nascono sei cõbinationi. Se noi di nuouo ne congiungeremo tre per tre insieme, ne risulteranno quattro altre, perche potremo accoppiare il primo affetto ò col secondo, e col terzo, ò col secondo, e col quarto, ò col terzo, e col quarto. O pure il secondo col terzo, e col quarto, l'ultima combinatione sera quella di tutti quattro insieme, in modo che seranno undici le combinationi, e quattro erano le differenze simplici de gli affetti, che uengono ad essere in tutto quindici. Che se noi uorremo anco combinare le differenze della Stegnosi (che non uuole altro di=

re, che l'impedimento de' pori) e tra ſe ſteſſe, e con queſte quindici gia dette, ne riſulteranno di nuouo molte altre combinationi. Se uorremo poi aggiungerci quelle indiſpoſitioni di corpo, che ò da indigeſtione ſi cauſano, ò da atti uenerei, ò da ardore di ſole, ò da uigilia ſouerchia, ò da qualche meſtitia, & affanno, uerranno ad eſſere tante & in coſi gran numero, che non ſi potranno ageuolmente complettere tutte. Potrei anco nominarui le plethore (che ſono le ſoprabondanze de' buoni & uguali ſucchi) le cacochimie (che ſono una copia di uitioſo ſucco) gli affetti d'uno aſtretto, ò lubrico uentre, ò del uomito, ò della grauezza di teſta, ò di altra qual ſi uoglia parte del corpo, e (per dirlo in una) qualunque affetto con qualche accidente in corpo humano ſi troui. Delle quali coſe ſi dira appreſſo, che hora le habbiamo noi ricordate ſolamente per moſtrare quanto ſarebbe grande la copia delle combinationi, ſe noi ò altri penſaſſe di andarle raccogliendo tutte. Ben ci marauigliamo di coloro, che ſi uantano e dicono hauere oſſeruato la cura di queſti affetti, quãdo cõcorrono inſieme, ò di hauere quello, che auenire ne doueua, predetto, poi che ſi può p una ſola uia cioè preſaggire, rimediarui, come Hippocrate moſtrò giudicando douerſi ſaper la faculta e la forza di ciaſcuna ſimplice coſa, à pũto come noi hora in quegli quattro affetti fatto habbiamo, che eſſendo ciaſcũ da per ſe, un ſimplice rimedio ricerca, eſſendo con altro congiunto, ui ſi rimedia à quel modo, che noi parlando delle loro combinationi, diuiſato habbiamo. Poi che

à questo modo la uà, ritorniamo di nouo à gli affetti simplici, che erano à i gia detti uicini, e che nascono dalla Stegnosi, che (come s'è detto) è quel uitioso impedimẽto de' pori, onde si uieta il mandare per loro fuori del corpo gli escrementi e superfluita, che uscire ne soleuano prima. Il perche auiene questo affetto, ogni uolta, che ò si oppilano, ò si condensano i pori. L'oppilarsi nasce da gli escrementi lenti, e craßi, che corrano in fretta e capiosamente, per uscire fuori per questi meati. Il condẽsarsi si causa dalle cose, che astringono, e da quelle, che refrigerano. Ma la pelle di quel corpo, che noi ci propo niamo, pure che per la strada gia detta si regga, non potra oppilarsi mai, ben potra talhora densarsi e per un forte freddo, e per un bagno che di alume partecipi. Puo anco auenire, che trouandosi doppo del bagno, ò del sudore, ò per altra cagione rarefatta la pelle, uenga qualche uenticciuolo àcausarui qualche oppilatione, e condensatione. E si conosce questo affetto (tosto che si uede ispogliato il corpo) dal colore bianco, e dalla durezza, e dalla densita della pelle, e nell'essercitio istesso, dal riscaldarsi con difficulta, percio che ne sudera questo corpo, come prima, ne mostrera nella sua superficie colore buono, anzi se alcun con aggiungerli piu essercitio uorra forzarlo à sudare qualche poco, ne uscira questo sudore assai meno del 'consueto, e piu freddo, e men simile ad un uapore. Il rimedio di questo effetto si è il riscaldamento, come cosa alla frigidita cõtraria. Bisognera dunque e piu forte essercitio, e piu caldo bagno usare. E sera

piu al propoſito,ſe nella prima caſa del bagno il rauol
geremo forte in oglio,e l'impingueremo. E l'oglio uuo=
le eſſere di qualita,che apri,e rilaſci il corpo,come e il
Sabino in Italia,il quale ſera per queſti affetti anco piu
utile,ſe di due anni,ò di tre ſera,perche ſera e piu ſotti=
le,e piu caldo. Non ſi dee molto nella ſtanza fredda del
bagno dimorare,ne uuole ne anco l'acqua eſſere fredda.
Sul ueſtirſi ſi dee di qualche coſa ungere,che mediocre=
mente riſcaldi. Gli ogli uogliono eſſere,come ſono quel
li,che ci uengono dall'Egitto,Cicino,e rafanino,ò come
nel reſto del mondo ſi hanno,che ſiano dolci, ſottili, &
alquanto antichi. Gli unguenti poi hanno ad eßere, co=
me è il Suſino,il Gleucino,l'Irino,l'Amaracino,e'l Com
mageno. E di queſti il Gleucino è contra la ſtanchez=
za appropriatißimo, & aperitiuo. Il Suſino è piu
caldo, e piu aperitiuo del Gleucino. L'Irino, l'Ama=
racino, e'l Commageno, che ſono anco del Suſino piu
potenti, ſono appropriati & atti à quegli affetti,
che chiamiamo propriamente freddezze. L'Aneti=
no baſta ſolo à curare la denſita della pelle, maßimamen
te s'egli d'aneto uerde ſi fa. Gioua anco e per queſti affet
ti,e per le gran ſtanchezze quel,che di ſeme di abiete ſi
fa,ilqual come ſi prepari,ſi dira appreßo. Che hora tut
to queſto ſi è come fuori di propoſito detto,perche chi
è di ottima compleßione,& hauendoſi una libera uita
eletta,non ui pecca punto,& ha uno dottißimo maeſtro
di conſeruare la ſanita à lato,è ueriſimile, che egli non
incorra in queſti affetti morboſi e peccanti. Ritornia=

mo dunque al proposito, e lasciando l'arsura del sole, il raffreddarsi, la indigestiõe, l'ita del corpo et altri simili, i quali tutti, per miglior ordine, porremo insieme in quel libro che noi de gli affetti & accidenti morbosi intitularemo, hora ragioniamo de gli essercitij, che doppo dell'atto uenereo usare s'accõuẽgono, pche in cio poco si accordano quelli, che scritto ne hãno, che alcuni credono, che doppo l'atto uenereo si debba uno essercitio fare quale è quello, che noi Recuratorio chiamato habbiamo, altri qual è il preparatório. Il preparatorio essercitio uuole essere quãto alla quãtita de' moti, minore del mediocre, quanto alla qualita, molto piu gagliardo, e piu presto. Quelli, che dicono, che si debba il recuratorio usare, si muouono da questa ragione, che come ne gli stanchi, cosi anco in questo atto hanno suspetto e temeno della diminutione delle forze, e della siccita del corpo, lequali cose amendue noi sentiamo e patiamo e doppo il coito, e doppo l'essercitio souerchio. Quelli poi che in cio lodano il preparatorio essercitio, temeno della hilarita, e della prontezza à sudare, lequali cose credono, che col recuratorio aumentino, e che col preparatorio si emendino, e correggano. Io lodando amendue questi pareri, perche mi pare, che dicano in parte il uero, gli accorderò, e farò che si uegga, che non dicono male, perche gia e l'uno e l'altro confessa e uuole, che si debbano ristorare le forze, unire e ristrignere la rarita del corpo, e non accrescere la siccita. Ben bisogna in amendue fare una distintione, come in tutti gli affetti composti s'è da noi

di ſopra fatto, percio che quando ſi trouano uarij affetti inſieme, ſe eßi moſtrano una medeſima uia di curargli, biſogna piu queſta uia accreſcere, & addoppiare, che nõ ſe eßi ciaſcuno da per ſe ſteſſe, e s'haueße à curare. Che ſe eßi ſono contrarij, quello affetto che ſoprabonda, ſi uuol prima emendare e curare, non laſciando però l'altro del tutto à dietro. A queſta guiſa diciamo delle coſe ueneree, percio che in colui, che le ha operate trouandoſi debole ò per la eta, ò per qualche altro riſpetto, di neceſſita ſoprabonda & auanza la debolezza, e mancamento delle forze. Chi le ha poi operate trouandoſi ben gagliardo, e giouane, come è quello, che noi propoſto ci habbiamo, in coſtui uedremo noi mutarſi la diſpoſitione del corpo in rarita, piu toſto che uenirne in debolezza le forze. Queſti dunque ſi curano, non con quelle coſe, che aprono, e rarefanno il corpo, come è l'eſſercitio recuratorio, ma con quelle, chel riſtringono & uniſcono, come è il preparatorio. Queſto dunque ui ſi dee uſare, poi che egli e con la preſtezza, e con la gagliardia del moto non ſolo eccita e deſta il calore, ma uniſce anco e riſtrigne la diſpoſitione del corpo. Queſto anco confeſſano tutti i Gimnaſtici, hauendone gia molta eſperienza fatta, che queſto un ſolo eſſercitio puo alla rarita rimediare. Il perche non è altro, che nelle coſe ueneree ſia di maggiore giouamento. Che ſe la ſtagion dell'anno il patiſce, dico che non ſi debba ne anco dal bagno freddo aſtenere. Il cibo, quanto alla copia, gli ſi darà minore del ſolito, quanto alla qualita, piu humido, ſi perche poſſa ben

conquocersi, e digerirsi, come anco perche si emẽdi, e cor regga la siccita, che dal coito si contrahe. E dee essere di temperamento, non freddo, ma ò mediocre, ò piu caldo, percio che essendo doppo il eoito diuentato il corpo, e piu aperto, e piu raro, e piu freddo, e piu debole, e piu secco, gli si uogliono applicare quelle cose, che'l condensino riscaldino, e che li ritornino le forze, & in questo porre ogni studio. E che dal coito tutti questi effetti nascano, non è al proposito mostrarlo hora, che solo cercamo di mostrare, come doppo le lotte ueneree bisogni essercitarsi il corpo. Il che non poteuamo acconciamente fare se nõ prosupponeuamo prima, che affetto è quello, che suole nel corpo doppo il coito auenire. Hora dunque ce ne seruiamo, come di cosa prosupposta, e concedutaci, appresso euidentemente dimostraremo, che faculta sia questa del coito, e s'ella si dee, ò no, usar, e che utilita, ò dãno possa nascerne secondo la dispositione di corpi, secondo il rispetto della stagione dell'anno, secondo il luogo, & altre simili cose, lequali bisognera appresso mostrare tutte. Doppo il coito dunque, usaremo quella maniera di essercitio, che chiamano preparatoria. Doppo un lungo ueghiare, ò doppo una mestitia & affanno, ò pure doppo di amendue queste cose, usaremo quello essercitio, che chiamano recuratorio, perche non ui sia indigestione alcuna, perche ogni poco, che ue ne sia, si dee del tutto ogni essercitio fuggire. E che doppo la mestitia, e'l ueghiare sia questo essercitio al proposito, l'esperienza anco il dimostra, poi che si uede che non solo ogni altro

eßercitio ui lede, ma che allhora, ſe l'affanno perauen=
tura ancor creſce, poco patientemente ſoffriamo, &
aſcoltiamo chi ci comandi. La ragione medeſimamente fa
cio non meno, che la iſperienza, chiaro, percio che poi
che doppo il ueghiare, e il dolore ueggiamo altrui di=
uentato, e piu magro, e piu ſecco che prima, e meno obe=
diente del ſolito, ſi dee penſare, che gli ſia anco piu del
debito diuentato il corpo ſecco. Or queſti coſi fatti af=
fetti ſi curano parte cõ molle fricatione cõ molto oglio,
parte con temperato bagno, parte con moto, che ſia tar=
do però, e ſenza gagliardo isforzo, e che ui habbia qual
che quiete trapoſta in mezzo. E queſta era la miſura
e'l termine dell'eſſercitio recuratorio. Nel medeſimo mo
do ſi uogliono emendare, e curare qnelle ſiccita, che da
l'ira, ò dal mancamento del bere naſcono. Onde del tut=
to al contrario ſi debbono la humidita curare, ò che ella
per troppo bere, ò per altra qual ſi uoglia uia cauſate ſi
trouino. Si dee qui dunque ogni cura uolgere al diſecca
re. Ma queſto è un commune precetto per tutte le humi
dita, pche particularmẽte ciaſcuna ha la cura ſua. S'egli
ſera dunque nata la humidita da una lunga negligẽza,
& inertia, e dall'uſare fuora di tempo e ſouerchio cibi
che humettino, ui ſi uuole con un lungo rimedio proue=
dere, che s'ella ſi troua cauſata dal troppo bere fatto il
giorno inanzi, ſenza ſentirne affetto alcuno di teſta, ò
della bocca del uentre, ui ſi puo in un di ſolo rimediare
& emendarla, uſando copioſamente ſecca fricatione, e ue
loce eſſercitio, e parco bere, e ſecco cibo. Di quelle humi

dita,che dal bere ſouerchio uino ſi cauſano, e ne naſce af
ſanno alla teſta,et alla bocca del uẽtre,pche nõ è queſto
il ſuo luogo di ragionarne,ne plaremo quãdo ſi tratte
ra de gli affetti morboſi. Quella humidita,che da una lũ
ga negligẽza ſi cauſa,nõ auiene mai inquella diſpoſitiõe
di corpo,che noi propoſto ci habbiamo,cõe ne anco quel
la, che dalla copia di un cibo,che naturalmente humetti,ſi
cauſa,qual è la maggior pte de' frutti,e de gli herbaggi
che non ſiano agri pò che ſe pure talhora aueniſſe,nõ ſi
poſſon in una uolta curar,pche chi uorra tãto fatigarſi
finche molto ne diſecchi la ſua natura,incorrerà facilmẽ
te in ſtãchezza,e ne hauera almãco un giorno la febre,
che ſe in lui ſi trouerãno anco di piu,uitioſe humidita,ne
sẽtiràtal febre,che p piu giorni la ſi terrà. Bẽ ſi poſſono
ſanare col tempo,come appreſſo ſi dirà,quando ragione
remo come ſi poſſano gli otioſi diſtemperamenti uolge=
re in meglio,perche un ſimile auedimento biſogna e ne
gli affetti,che iſtrinſecamente ci aßagliſcono, & ne gli
diſtemperamenti naturali hauere,onde non biſogna per
hora di loro ragionare altramente. Reſta dunque par=
lare ſolo della fricatione della mattina,e di quella della
ſera,ma non gia à quel modo,come dicono,che riſpondeſ
ſe Quinto, quando dimandato da un Gimnaſtico, che
forza haueſſe l'untione,riſpoſe, che di togliere uia dal
corpo la ueſte. Vn ſimil motto è quello,che delle urine ſi
dice,cioè che la cognitione di loro appertiene à i pitto=
ri. Vi è anco quell'altro,che del caldo,del freddo,dell'hu
mido,e del ſecco dicono,cioè che queſti ſono nome di ba=

gni, lequali cose non solamente non permetterei io à Quinto, ma ne anco à niun de' seguaci di Tessalo, per= che queste sono facetie di buffoni, e non di persona, che di cosi graue arte faccia professione. Sia dunque meglio nel proposto giouane à questo modo della fricatione della mattina parlare, cioè che s'egli doppo che si desta dal sonno, non si sente cosa, di che dolere si possa, ne stan chezza alcuna, ò altra qual si sia affettione di quelle, delle quali si è poco auanti ragionato, è souerchio e sen= za proposito il fricarlo, ò l'ungerlo, saluo se si uolesse inanzi tempo à qualche gran freddo ostare: perche allho ra, come quelli, che sono per usare acqua fredda, cosi si preparera anco questi con la fricatione. Che se ui appa resse qualche stanchezza, s'è gia detto, che dobbiamo un gerlo, e delicatamente fricarlo. Nel medesimo modo s'egli si trouera piu secco del debito, si uuole con dolce oglio ungere (pche questo oglio humetta i corpi secchi) e si uuole frecare pochissimo, e ne dura, ne delicatamēte, che gia bisogna alla digestione soccorrere, e non mutare la natura della pelle, e della carne, ne anco cercare di cauar fuori cosa, che in loro si cōtenga, pche la molle fricatiōe fa amēdue questi affetti, la dura ne fa un solo, questa cō= densa, & indura la pelle, la molle la euapora, e fa raro, e molle il corpo. Che se uogliamo la dēsita della pelle cura re, à quella dēsita che si troua fatta ò p dura fricatiōe, ò p duro palpamēto di mano, e p molto poluer, rimediare mo cō una molle fricatiōe cō copioso oglio, à quell'altra che si troua p freddo cōtratta, prouederemo prima con

fricatione ſecca e ueloce, & appreſſo, con fricatione con oglio, riſcaldãdone il corpo. A quella rarita della pelle che ſi troua fatta per un ſpeſſo bagno, per una molle fricatioue, e per lo coito, procuraremo la ſanita con poca fricatione primo, e ſecca, poi con qualche un di quelli ogli, che riſtringono. L'humidità poi cauſata dal troppo bere, ſi curara con fricatione ſecca e fatta con un panno di lino, alle uolte anco con le mani ſole, ò del tutto ſenza oglio, ò pure con pochißimo. E ſia queſto oglio, che ha da euaporare, dolce e fuori di ogni faculta di riſtringere. Et à queſto modo ſi ha da uſare la fricatione della mattina. Quella della ſera è buona per coloro, che ſi trouano molto ſtanchi, ò trauagliati dalla ſiccita, ò dalla Atrophia, che coſi chiamano i Greci quando il corpo nõ ſente frutto dal nudrimento. Ma laſciamo p hora di ragionar di queſto affetto, che ſe ne dira bene appreſſo, inſieme cõ gli altri affetti morboſi. Nella cõpleßione, che proſuppoſta ci habbiamo, ogni uolta che una gran ſtãchezza ò una ſouerchia ſiccita altera il corpo, ſi uuole la mattina deſinar poco, e trapore poi infin alla cena un lungo ſpatio. Dee molto ſtare il giouane in ripoſo, e dee pur un pochetto paſſeggiare, accio che trouãdoſi il cibo ſcoſſo p queſta agitation del corpo retto, ſi raßetti giu. E ſarebbe anco piu util, s'egli poteſſe andare del corpo, perche quando haueſſe bene queſte coſe oprate, ſi potrebbe ſecuramente laſciare fricare con oglio dolce, ſenza laſciarſi però punto toccare il uentre, che altramente ſarebbe pericolo di impedirlo, e di farli male conquo-

cere il cibo,onde ſe ne uerrebbe à ſpargere per le membra qualche ſucco mezzo crudo,& à turbarſene la teſta,& à ſouuertirſene lo ſtomaco. Il megli dunque ſi è non laſciarloſi punto toccare. Che ſe ſi ſentiſſe ne' muſcoli,che ſono al uentre uicini,qualche ſtanchezza, ò ui ſi uedeſſe qualche gran ſiccità, ſi debbono mediocremente ungere,e con la mano ſoſpeſa e blanda. Se alcuno deſidera intendere le cagioni delle coſe gia dette,legga il libro ſeguente,nel quale trattaremo de gli affetti,& accidenti morboſi,perche mi pare di hauere gia aſſai in lungo queſto terzo diſteſo.

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. IIII.

NON farò io gia quello, che la maggior parte de' medici moderni fanno, che mentre ne mandano uia il tempo co' cauilli de' Sofiſti,ò toccano ſolo leggiermente quello, che è neceſſariiſſimo, ò del tutto il ſi tacciono. Ma come ho da principio ordinato,ſopra quello mi fermerò,che uedrò eſſere neceſſaria,ò laſciare per un'altra

uolta quello, che consiste in speculationi piu tosto logi=ce, che di medicina. Egli nasce tosto una non picciola qui stione sopra gli accidenti morbosi, de' quali ho proposto di ragionare in questo quarto libro, cioè s'eßi apperten gono alla arte, che ha cura di conseruare la sanita, ò à quella, che è di medicare, ò pure ne all'una, ne all'altra, ma ad una certa terza, che alcuni la pongono fra quelle due nel mezo, e la chiamano neutrale. Io che so, che ò che si põgano questi accidenti nell'arte, che conserua la sani ta, ò in quella, che medica, si trouera chi lo tacci, e biasmi, e che conosco anco, che ponendosi in quella neutrale, mol ti piu seranno quelli, che se ne faranno beffe, e con ischer no dimanderanno doue, & in qual libro dia io e per gli maschi, e per le femine precetti, per tutte queste cose di=co, ho deliberato qui in questo quarto spetialmente ra=gionarne, che s'è impoßibile à potere fuggire da questi cauilli di Sofisti, e per questa uia si potra qualche poco rimediaruisi, non parra che io habbia se non bene fatto, tanto piu, che da questa speculati one e discußione si intẽ dera molto meglio questa materia, s'alcuno uorra un po co piu attentamente leggerla. In comincierò dunque à questo modo. Non è picciola parte dell'arte, che con=serua la sanita, quella, che da' precetti dell'essercitio, e di questa non è poca parte quella, che alle stanchezze ri=media e prouede. E gia si è mostro di sopra, che un simi=le rispetto si ha nel guardarsi dalla stanchezza, che sia per uenirci sopra, e dal cacciarsi uia da dosso quella, che ci ha gia occupati. Non si ha dunque separatamente à

trattare, cõe si possa fuggir, quella, che è p uenire, e come emendar quella che s'è gia cõtratta. E p questa cagione s'è nel precedẽte terzo libro disputato della stãchezza, che suole à l'essercitio sopravenir, facẽdosi insieme mẽtion di simili altri affetti, alcuni de' quali soleano spetial mẽte dietro à li essercitij uenire. Hora ragioneremo prima di lor, quãdo senza essercitio ui si incorre. Appresso poi di quegli altri affetti, c'hãno cõ questi una certa somigliãza. La stãchezza, che à li souerchi e forzati essercitij segue, è uno accidẽte di sani, quella che senza essercitio nasce, è affetto morboso, onde diceua bene Hipp. che le stãchezze da se stesse nate acẽnauano il morbo. Il sentirsi ulceroso il corpo, nõ è altro che uno accidẽte della stãchezza, la cagiõ poi, onde ella nasce, è uno affetto della stãcheza, e la cagiõe di questo affetto poi si diuide, pche ò si cõtien dẽtro il corpo istesso dell'animale, e la chiamano cagiõe intrinseca, ò nõ ui si cõtien pũto, e la chiamano istrinseca. Tre sono dũq; in somma le cose, delle quali si ha à parlar, l'accidẽte della stãchezza, l'affetto, onde questo accidẽte nasce, e la cagione di questo affetto. Et ogni una di loro ha certe spetiali differenze, pche, come pure hora s'è detto, delle cagioni ne è una intrinseca, una istrinseca. Gli affetti, come nel precedente libro s'è mostro, sono e quello, che ci fa sentire ulcerosi, e quel che infiãmati à un certo modo, e quel che accordati et attesati nel corpo, le differenze poi dell'accidente sono à punto le tre gia dette, che per questi affetti sentiamo. Ben, chi uuole, potra altramente à sua uoglia chiamarle, ma non

gia,s'egli uorra però dire il uero, potra piu delle gia dette cose constituire,ne medesimamente piu differenze di quelle che assegnate le habbiamo. Nella stanchezza ulcerosa dunque(perche da questa incominciaremo) si eccita doppo il moto,un certo non so che graue nel corpo,come s'egli si sentisse piagato, il che si sente ò nella pelle solamente,quando è moderato l'affetto, ò si sente nella carne,che è sotto il quoio,quando è gagliardo l'affetto e potente,ò pure si sente e nell'una parte,e nell'altra,quando egli è atroce,e fiero.E questo è l'accidente, che noi chiamiamo della stanchezza.L'affettione poi,onde egli nasce,e una acrimonia dell'humore sottile e caldo,ilqual rode,stimula,e punge il corpo.E nasce,e si cagiona questa affettione alle uolte da uno souerchio moto,come s'è nel precedente libro mostro,alle uolte da un succo uitioso,che senza accorgersene, ci è cresciuto & aumentato nel corpo.E queste cosi fatte stanchezze chiama Hippocrate Spontanee e da se stesse nate.L'altra maniera di stanchezza, nella quale quello attesamento si sente,ogni uolta che da se stessa nasce, soprauiene alle plethore,che come s'è detto, sono quando ugualmente tutti gli humori soprabondano nel corpo,percio che per questa stanchezza s'attesano le parti sode dell'animale, e quelle spetialmente,nelle quali si contengono i succhi. La terza maniera di stanchezza,che quella infiammatione apporta,da amendue le gia dette nasce, si per la troppo copia del buono succo,come per lo gia detto succo uitioso,che gia nõ ogni maniera di cattiuo succo,ma quel=

la ſola, nella quale ſi contiene quella acrimonia, che ro=
de, genera la ſtanchezza ulceroſa, ne baſta ne anco que=
ſto tal ſucco à generarla, mentre egli ſi troua nelle uene
col ſangue miſto, rerche ſi troua allhora la ſua forza
aſcoſta, & auanzata dalla bonta del ſangue. Quando
egli poi trasferendoſi dalle uene ſi troua ſolo e nella
carne, e per la pelle, allhora ci fa come impiagati ſentire.
Quelli, che credono che di abondanza di ſucco queſta
ſtanchezza ſi generi, ſi ingannano forte, perche ne da
quella copia ſi genera, che noi poco auanti chiamata hab
biamo plethora (che gia queſta genera quella ſtanchez=
za dell'atteſamento del corpo) ne da quell'altra, che ag=
graua forte le forze, percio che non quella corroſione,
e ſentimento ulceroſo, ma ò la grauezza, e lentezza ne'
moti, ſono di queſta coſi fatta abondanza accidenti, che
applicata alle forze & opprime, ò pure ſono di queſta
abondanza accidenti, alcuni uitij del polſo, s'auiene, che
affanni, e trauagli talhora le forze uitali, delle quali co
ſe s'è gia detto à baſtanza ne' libri, che noi ſcritti hab=
biamo del polſo, & in quel, che dalla abondanza ſcritto
habbiamo, doue ſi ſono anco moſtri i ſegni e delle uirtu
naturali, quando oppreſſe, e trauagliate ſi trouano, e di
amendue le gia dette, cioè delle animali, e delle uitali.
Non è egli dunque la abondanza cagione di quella ſtan
chezza, che habbiamo ſpeſſo chiamata ulceroſa, ma ne è
ben cagione la acrimonia de gli humori, che e nella pel=
le, e nella carne ſi contengono, perche come quando que=
ſta acrimonia ſi ſta quieta e tranquilla, non ſi laſcia

ſentire,coſi ſi fa ſentire toſto,agitata che ella è.Il pri=
mo moto,e molto per alcuni propri riſpetti in queſta
ſtanchezza ne uiene,de' quali riſpetti, ſi dira appreſſo.
L'altro moto ui uiene accidentalmente,cioè quando uo
lendo noi mouere ò qualche parte,ò pur tutto il corpo,
mouiamo anco inſieme gli humori, che in eſſo ſono, ma
queſto moto è aſſai picciolo,e fa ſolamente le ſtanchez=
ze ſentire,quando egli è uehemente e forte eccita rigore
nel corpo.Chiamo hora rigore, non quel ſentirſi forte
freddo,ne duro,ma quella commotione e turbamento diſ=
uguale di tutto il corpo,e l'horrore è mezzo tra la ſtan
chezza,e'l rigore.E che poſſa,ancor che la cagione ſia
calda,eccitare il rigore e l'horrore,s'è moſtro là doue
delle cauſe de gli accidenti gia ſcritto habbiamo. Hora
baſtera porre quaſi per un fondamento di queſta mate=
ria i capi ſoli delle coſe,che iui ſono ſtate dette. Ogni
uolta, che nel corpo ſenſibile ſi troua accreſciuto uno
eſcremento mordace & agre,per due ragioni ſi incita e
ſpigne al moto,una quando e dal corpo iſteſſo ſenſibile
ſpinto,come da quello, che ha forza di cacciare uia cio
che è dalla ſua natura alieno,l'altra,quando è da uno im
petuoſo e forte moto cacciato auanti,il che e per mezzo
dell'eſſercitio auiene,e per mezzo della fricatione, e del
bagno.Gli eſcrementi dunque caldetti e putridi eſſendo
forte moßi,non ſolamente apportano horrore,ò rigore
del qual s'è detto, ma àccẽdono anco la febre nel corpo.
Gli eſcrementi poi freddi,e che di parti ſottili coſtano,
generano & horrore,e rigore,ma non gia febre. E bi=

ſogna, ſe uogliono queſti fare, che tanto gli eſcremẽti caldi, quanto i freddi ſi trouino in una certa apparente copia e faculta di potere farlo. Gli eſcrementi mordaci, che ſono ò pochi ne' corpi ſenſibili, ò pur molti, ma non ancora mordaci, generano la ſtanchezza ulceroſa. De' quali noi in queſto libro trattaremo, chè gia quelli, che accendono la febre, à l'arte della Medicina appertẽgono. Gli rimedij di amẽdue queſte maniere di eſcremẽti, ſono parte ad amẽdue inſieme cõmuni, pte à ciaſcuna di loro proprij. Parleremo prima de' cõmuni. Biſognadunq;, che ſi cacci uia, ò che ſi alteri almeno l'eſcremento, ò caldo, ò freddo, che egli ſi ſia. Ne gia ogni eſcremento naturalmente ſi altera, poi che non ogni cibo nel uentricello di ogni animale ſi cõquoce, ma biſogna eſſere qualche communione e ſomiglianza tra quello, che conquoce, e quello che ſi cõquoce. Quello dunq; che è del tutto alieno dalla natura del corpo, è impoſſibile che à niun cõto ſia dalla natura corteſemẽte riceuuto, onde ſi dee il piu toſto, che è poßibile, tentare di cauarlo fuori, come anco è coſa ottima ò per uia del uomito, ò per uia di giu, cacciare uia quelle coſe, che ſi trouano del tutto corrotte nel uentricello. Nõ è coſi in poter noſtro cauar uia fuori quel uitioſo ſucco, che ſi troua nella carne imbeuerato, ò nelle altre parti del corpo, perche egli in quelle parti ſi cõtiene, la cui capacita, e ſenſibile. Alle uolte la natura iſteſſa del patiente nõ ammette medicina, che poſſa quel cattiuo ſucco immutare. Come ui oſta alle uolte qualche altro affetto, che rifiuta queſta uia di euacuare e purgare

nella gia fatta diuiſione di ſopra. Hauendo detto, come il rimedio in commune de gli uitij de gli eſcrementi ſono la euacuatione, e l'alteratione, ſeguitiamo hora i proprij rimedij di ogn'un di loro perche non ſi hanno da euacuare, ne da alterare ad un modo ſolo, ma ueduto aſſai bene il modo, che è à quel, che nuoce, piu accommodato, qui ſi uuole aprire gliocchi, et attendere. E per dirlo in ſomma, queſto ſera quel modo, che ſerà atto à ſoccorrere & curare col ſuo contrario, & ſpetialmente poi quello che col contrario di ciaſcuno in particulare. E queſto baſti nel generale, uegniamo hora al particulare con la dimoſtratione euidente di ogn'un di loro, incominciando dall'affetto ulceroſo. Poi che dunque queſta ſtanchezza dal uitio de gli eſcrementi agri naſce, biſogna primieramente conſiderare ſe il cattiuo ſucco nelle parti ſode del corpo ſolamente ſi contenga, ò pure nelle uene. Di quel ſucco, che nelle uene ſi troua, non habbiamo noi ſegno alcuno ne euidente, ne chiaro, fuor che per mezzo della urina ſola. E biſogna per quel che diremo farne congiettura. Prima conſideraremo, che maniera di uita circa il mangiare habbia tenuta colui, che in queſto affetto ſi troua. Appreſſo, s'egli ſia ſolito di colmarſi naturalmente di cattiuo ſuceo. Poi uedremo, s'egli ſia mancato da qualche naturale e ſua ordinaria purga. Finalmente, s'egli eſſendo ſolito di cauare uia queſte ſuperfluita per uia di eſſercitio, di purghe, di uomito, di geſtatione (che è l'andare in carretta, in lettica, per barca, ò di altro ſimile modo) ò per uia di acque da ſe ſteſſe

nate, l'habbia tralasciato, e se ne sia restato per qualche tempo. E ritornando al primo, in quanto al uitto, s'ha da uedere, se ui è preceduta indigestione e piu spessa e maggiore del solito, se egli si sia à gran copia colmo di cibi di male succo, se in uece di uino uecchio, habbia beuu to mosto, & in uece di uino sottile, l'habbia beuuto grosso, ò con acqua di mare adacquato, ò pure se lascian do il uino si sia uolto al bere dell'acqua, & in ogni una di queste cose ui habbia non una, ò due uolte sole pecca=to, ma del continouo, e per un buon tempo. Appresso, co me s'è detto, consideraremo, se colui, che si troua in que=sto affetto caduto, è un di quelli, che facilmente si colma=no di cattiuo succo. Il che facilmente sapremo, dimandan dolo s'egli ha rogna, ò lepra, ò uitiligine (che sono quel le macchie ò bianche ò nere, che nascono nella superficie del corpo) ò pure s'egli è da un spesso prurito trauaglia to. Medesimamente s'egli è stato mal concio dalla erisi=pila, ò da altro morbo, che serpa, ò dalla Ophiasi (che è il mutarsi il natiuo colore de' capelli) ò dalla alopetia (che è quando cadendosene i capelli, resta quella parte del corpo calua) ò da spesse pustulette, e piaghe nate sul quoio, ò da epinyctidi, che sono liuidette e marciose pu=stule, che sogliono e nelle gambe, e ne' piedi nascere, ò pure finalmente da qual si sia altro accidente, che sia di uitioso succo nato e cresciuto. Nel terzo luogo diceua=mo douersi considerare, se si trouaua qualche solita pur=gatione impedita, ò che fusse per uia di uomito, ò per uia delle hemorroidi, ò per qualche fistola, ò per dysen=

teria, ò se era donna, per uia del mestruo. Appresso, s'essendo egli solito di purgarsi sempre cõ qualche medicina l'hauesse tralasciato: perche sono alcuni, che essendo soliti ogni anno una uolta ò la prima uera, ò l'autunno purgarsi con medicine, che euacuino per disotto, ò per bocca, ò che facciano urinare, ò sudare, ò con usare acque da se stesse nate, ò che habbiano in se forza sulphurea, ò di bitume, ò di nitro, soglion talhora tralasciarlo: Molti, come s'è detto, si sono restati da gli cõsueti essercitij: Et alcuni altri hanno del tutto il costume di ogni fricatione lasciato uia, insieme con quel del bagno, è del uomitare doppo il bagno con uino dolce. Noi habbiamo qui non solamente di que' corpi fatto mentione, che sono di ottimo temperamento, ma di quelli ancho, che di sua natura sono pronti a colmarsi di uitioso succo, è quello, à cio che ne l'annouerare de le cause del cattiuo succo non si lasciasse cosa alcuna à dietro. Ma di questi si ragionerà piu à lungo ne' libri seguenti con le altre uitiose complessioni. Da le gia dette cose dunque faremo congiettura della quantita del cattiuo succo, è secondo questa misura ui ritrouaremo il rimedio proportionato, cio è che se questo succo è poco, ui si applicherà mediocre il rimedio, s'egli è molto, è giace ben profondamente nelle membra, il rimedio uuole essere piu forte. Ragioneremo dunque prima del rimedio per quel succo, che è poco, è presso il cuoio. Appresso, per quel, che nella carne si troua, è finalmente per quello, che sparso per tutto il corpo opprime il sangue puro. Ma se, recandoci nel primo nostro pro-

ſtro propoſito, ci ſara preſentato quel giouane ben com
pleßionato, e di buono ſucco, che ſia gia prima ſempre
ſana e rettamente uiſſo, & hora ſorzato da qualche ne=
ceßita habbia qualche lungo uiaggio fatto, nel quale nõ
ſi ſia ne eſſercitato, ne lauato secondo il ſuo ſolito, &
habbia uſato e cibo e beuande di male ſucco, e di piu ſia
doppo deſinare, ò doppo cena, ò pure tutto il giorno an
co andato in carretta, e per lo piu non ſi ſia ben ſatio
di ſonno, ma che ui ſia anco di piu queſto altro, che non
habbia egli però mai peccato nella quantita delle coſe,
che uſate ha, onde non ne ſia mai incorſo in indigeſtione
coſtui, dico certo che egli non ſi ſera potuto molto col=
mare di cattiuo ſucco, e però non ricerca troppo lunghi
rimedij, ma l'eſſercitio recuratorio ſolamente, del quale
s'è aſſai nel precedente libro parlato, doue habbiamo an
co moſtro, come ſi debba coſtui nel uiuere ſuo moderare
e reggere, onde non biſogna qui perderui molte paro=
le, ſolamente che ſappiamo, che chi ha di queſti coſi alte=
rati corpi cura, che dee tutto il ſuo intento uolgere, di
purgare, e cauare fuori gli eſcrementi, che intorno alla
pelle ſono, perche qui ſolo nella pelle queſto affetto con=
ſte. Ora dianeſi queſto iſteſſo giouane, che di piu di tut=
te le altre coſe, che attribuite prima gli habbiamo, ſia an
co ſpeſſo in indigeſtioni incorſo, ſentaſi anco ulceroſo
in ſtanchezza, non ſolamente nel quoio, ma piu profon
damente anco nel corpo, in modo, che ſi uegga tutto di
queſti cattiui ſucchi pieno. A coſtui non faremo noi ſa=
re eſſercitio, ne moto alcuno, ma il faremo ripoſare, e

dormire, e ſtare tutto un giorno ſenza mangiare. La ſe ra poi unto che l'hauremo graſſamente, e mediocremen te lauato in un temperato bagno, in uece di mangiare li daremo qualche meneſtretta liquida di buono ſucco, ma pochiſsima, ne gli uietaremo gia il uino, perche egli, quã to qual ſi uoglia altra coſa, conquoce gli humori, mezzo crudi, promoue il ſudore, e l'urina, e reca ageuolmente il ſonno. In quelli, che ſi trouano à queſto modo alterati, cercaremo di cacciare uia fuori, per uia del ſudore, e de l'urina, tutto quello cattiuo ſucco, che ui è gia guaſto e corrotto, ò che non ſi puo anco conquocere, e che ſi con quoca, e diuenti utile e buono quello, che ancor mezzo cotto ui auanza. Il che ſi potra ottimamente per mezzo della quiete, e del ſonno accapare. Se con tutte queſte co ſe ſtara pur ſaldo il male, ſi uuole coſtui à poco à poco al ſuo conſueto di prima ridure. Che ſe anco ſtara nel di ſeguente ſaldo, biſognera penſare di piu forte rime= dio, masſimamente ſe la notte ſi ſera ò ſentito piu ſtan= co che prima, ò ſera da un gran faſtidio trauagliato, ò ſe non potra chiudere occhi al ſonno, ò ſe dormendo hau ra uno inquieto ſonno, e turbato di uarie imaginationi. Allhora, ſe non cel uietano le forze del patiente, biſo= gnera l'una delle due coſe fare, ò cauarli ſangue, ò pur= garlo, diſcernendo noi bene prima quale di queſte due coſe piu gli acconuenga, come appreſſo ſi dira. Che ſe le forze deboli di lui cel uietano, non gli ſi dee cauare ſan= gue, ma purgarlo mediocremente. E quale queſta purga mediocre ſia appreſſo ſi moſtrera, perche biſogna iſpe=

dirci prima di altro. Stando il corpo nelle ſue forze, ſe la ſtanchezza pure il trauaglia, biſogna penſare e uedere, ſe quel uitioſo humore, che genera queſta ſtanchezza, conſiſte con copia di ſangue, ò con crudi humori, ò pure ſe da per ſe ſolo, perche s'egli è con copia di ſangue, gli ſi uuole toccare la uena, ò farli altra coſa, che uoglia il medeſimo. Il medeſimo uale, il rompergli le hemorroide, ſe gli ſi ſeranno chiuſe, il prouocare il meſtruo (s'ella è donna) che ſi fuſſe contra l'ordine conſueto riſtretto, e doue niuna di queſte coſe è, il toccargli col ferro leggiermente ſu gli oßi del tallone del pie. Appreſſo poi ſi uuol purgare per diſotto il corpo con medicina à quel cattiuo ſucco appropriatisſima. Che ſe il corpo haura queſto uitioſo ſucco ſolamente, ſenza copia di ſangue, biſogna con la medicina purgarſi, che ſia contra l'eſcremento nociuo appropriata. L'eſcremento che nuoce, ſi è ò il colerico, ò il melancolico, ò il flegmatico, il quale ſia però ò ſalſo, ò acetoſo. E che ogn'un di loro ſia ò craſſo, ò aquoſo e ſimile al ſero, ò d'un certo mezzo eßere. E perche ſi poſſano tutti queſti con ſegni chiari diſcernere, diciamo, che ſe queſto affetto di ſtanchezza uien con puſtulette ſu la pelle, ſera facil coſa da loro conoſcere la ſpetie dell'eſcremento, perche eſſendo alte e gonfie accennano l'eſcremento caldo, e ſottile, eſſendo late & humide accennano il contrarie. Che ſe ſenza queſte puſtulette la ſtanchezza auerra, ne' corpi di buono ſucco, ſi diſcernera l'eſcremento da li cibi, che ſono preceduti, e dalle altre coſe, nelle quali ſi troua il corpo in-

corso. In quelli corpi poi, che di loro natura si colmano di cattiuo succo, si potra anco per la medesima uia farne qualche congiettura. Ma di questi cosi fatti temperamenti si ragionera appresso à lungo. Seguitiamo hora il resto, onde si possa della spetie del tristo succo congietturare. Quelli che uiuono in otio, sogliono colmarsi di succo flegmatico. Quelli, che si trauagliano con molta fatica, ò di colerico ò di melancolico, questo si genera l'autunno, quello la estate. Anzi si dee anco mirare se le fatiche siano state di lungo, perche quanto piu lunghe state fussero, tanto sarebbono state piu atte à generare melancolia. Di piu, quelle fatiche, che con molto sudore si fanno, generano piu crasso escremento. Quelli, che senza sudore, il generano piu sottile, come sono quelle, che di inuerno si fanno. & à tẽpo che si senta ben freddo l'aere. Si uuole anco di piu considerare & auertire sopra le urine, non altramente che sopra la qualita del sudore si fa, perche il sudore parte è acetoso, parte salso, parte puzza à guisa d'un certo limaccio, il che si puo conoscere, quando si lauano, dalle strigliette, che ne' bagni per nettare delle sozzure il corpo, usano, perche spesso ui si uede amaro il sudore à punto quale è quello, che esce dal corpo di quelli, che patiscono il morbo, che chiamano uolgarmẽte Arquato. Egli anco senza gustarlo si conosce, questo cosi fatto sudore dal colore solo, pche apparisce piu pallido, che non dourebbe secondo la natura di questa colera. Spesse uolte però, doppo forzate, a uiolenti fatiche, e doppo un estremo caldo, si fa uedere biondo. Alle

uolte ſi moſtra quaſi nel mezzo, e di amendue queſti co=
lori miſto. Nel medeſimo modo l'humore iſteſſo della co
lera ſi troua, percio che il uediamo ò nel uomito, ò nel=
l'andarlo di baſſo, di colore ò pallido, ò biondo, ò di amē
due queſti compoſto. E comunque s'è egli, che nel cor=
po ſi troua, tale biſogna che il ſuo ſero & acquoſita ap
pariſca e ſi moſtri. Et il ſudore è un ſegno de gli ſucchi,
che in tutto il corpo abondano, la doue l'urina quelli ſo
lamente accenna, che ne' uaſi ſi contengono. Non ſe ne
uuole dunque laſciare coſa à dietro, ma ſi uuole, come s'è
detto, ben riguardare il ſudore, alle uolte farlo dal pa=
tiēte iſteſſo guſtare, perche piu chiarezza ſe ne habbia.
Il che ſuole anco alle uolte da ſe ſteſſo auenire, percio che
ſpeſſe uolte ſtillera dalla fronte e dal uiſo nella bocca del
patiente iſteſſo il ſudore, e ne ſapra, ſenza à ſtudio pro
uarlo, renderne conto. Biſogna di piu uedere il colore
della urina, & à che modo ella ſtia, ſenza laſciarne di
conſiderare aſſai bene le coſe, che ſi ueggono ò ſu penden
ti in lei, ò pure giu ferme e graui nel piu baſſo luogo,
perche l'urina con le ſue qualita ci moſtra à qual guiſa
ſia il ſangue, che ne' ſuoi ricettacoli ſi contiene, che gia
ſe il ſangue ha del colerico, biſogna che il ſuo ſero &
acquoſita ſia anco colerica. Il medeſimo diciamo del ſan=
gue, che ha del melancolico, ò del flegmatico, e ſecondo
che piu ò meno ne participa. Quando è egli dunque cru
do il ſangue, ſi moſtra è ſottile & acquoſa la urina, ſen
za hauere in ſe coſa, che ui ſtia pendente ſu, ne che giu ſi
poſi. Quando egli è conquotto e digeſto, tutte queſte

cose nell'urina appariscono, e ui si ueggono anco certe nuouolette sottili di sopra, à punto come è quello, che nella cima del latte si raccoglie, & unisce, ò che nella sommita d'un brodetto raffreddato si quaglia. Che se l'urina è turbida, come si uede essere quella de' caualli, accenna che le uene sono colme di crudi humori, ma che la natura non cessa gia di gagliardamente conquocerli. Se si uede ne l'urina in un tratto tosto separarsi il crasso dal liquido, è che quello, che resta giu di sotto, è bianco, leggiero. & uguale, si accenna, che la natura è per restare presto superiore, e uincere tutti questi humori. Se urinandosi ella esce pura, ma tosto s'inturbida, significa che la natura comincia à conquocere il crudo succo, che s'ella non tosto, ma qualche pezzo dipoi s'inturbida, mostra, che la natura non cosi tosto si apparecchia à fare questa conquottione. Ma di tutte le urine, che s'inturbidano, questo sia generale segno, che si separa il crasso dal liquido, ò presto, ò tardi, ò à niũ modo questa separatione si fa. Se egli dunque si separano tosto, e quel che giu di sotto si ferma, è bianco, leggiero, uguale, è segno che la natura e molto superiore à succhi, che ella conquoce. Se quello, che giu si ferma, è buono si, ma doppo un lungo spatio di tempo ui si unisce, e ristringe, accenna ancho, che la natura, ma con spatio di tempo, serà à quelli succhi superiore. Che se questa separatione à niun modo si fa, ò quel che giu si ferma, è cattiuo, se ne caua, che la natura è debole, et ha di qualche aiuto bisogno per conquocere questi succhi. Or come l'urina scuopre e

mostra la qualita de gli succhi, che sono ne' uasi del sangue, cosi il sudore, e le altre cose, che per tutta la dispositione del corpo si ueggono, dimostrano gli affetti, che in queste parti si truouano perche se gli succhi caldi auanzano, e sono superiori, il corpo si sente d'uno insolito calore trauagliato, come quando auanzano i freddi, si sente da una smisurata freddezza & insolita oppresso. Cosi medesimamente essendo il phlegma superiore ci fa uedere bianchi, essendo superiore la colera, ci mostra pallidetti, che se piu pura la colera fusse, ci mostrarebbe biondetti, che gia dal succo prouiene e nasce il colore, e non dalle sode parti dell'nimale, allhora però quando non si ritirano i succhi troppo profondamente nel corpo, che allhora auiene, che ui si ritirano, quando il corpo sente ò freddo, ò rigore, ò qualche paßione di animo, che'l trauagli, come è la paura, ò una gran mestitia, ò nel principio del uergognarsi, che se niuna di queste cose ui sia, non si ritiraranno mai i succhi profundamente nel corpo. Medesimamente non uerranno mai cō uiolentia su la pelle à bruciarla, eccetto se non si trouasse à qualche modo alterato l'animo, ò istrinsecamēte oppresso il corpo da qualche smisurato calore. In coloro dūque, che si trouino forte commoßi, ò irati, ò che si uergognino, quasi che in loro uadano fluttuādo e reciprocando gli humori, non bisogna al colore mirare, Allhora si ben si caua dal colore certißima cognitione del succo de l'animale, quando il corpo non si truoua istrinsecamente da uiolentia alcuna di caldo, ò di freddo, ò internamente da paßione alcuna

di animo offeso, cõe s'e poco auãti detto. Cõe dunq; il corpo, s'egli si mostra piu biãco del solito, accẽna, che esso di succo phlegmatico abõda, ò se piu pallido, ò piu biõdetto, significa che di succo colerico è pieno, cosi s'egli diuenta piu rosso, di quello, che la sua natura ricerca, dinota abõdãtia di sangue, se piu negro, mostra che in se la colera negra, e la malincolia auanzi. Vedremo anco à le uolte alcuni hauer un color liuido, cõe di piõbo, a le uolte un colore cõe misto di biãco e di liuido, à le uolte un liuore solo senza biãchezza. Questi cosi fatti colori significano, che in quel corpo predominano crudi succhi, iquali essendo di natura di phlegma, hãno nõdimeno mãco humidita che nõ ha il phlegma istesso, che chiamiamo, ilquale p lo piu nõ ha in se lẽtore alcuno, che se pure l'ha, e questo cosi fatto succo da Protagora chiamato uitreo, & è gli frigidißimo, ma meno crasso però di quell'altro, che per eccellentia chiamano crudo. Nel generale dunque tutti questi cosi fatti succhi sono bianchi e crudi, ma hanno però poi tra se diuersi nomi. Ne fa al proposito nostro hora distinguerli tutti. Questo solo basti per hora, che hanno tutti questo commune accidente, che non sono da la natura perfettamẽte conquotti, ma si stanno e durano anchora crudi, perche gia il sangue si truoua nel mezzo tra gli colerici, e i crudi succhi. E chi uuole, puo di un sol nome chiamarli, cioè ò crudo succo, ò phlegma, pche quel nasce dal sangue, quando è souerchio conquotto, questo altro, cioè l'humore phlegmatico, nasce pure dal sangue, ma prima che perfetto sia. Di amendue questi humori

ſono infinite le differentie particulari, che ſi fanno, ma da quelli ſi fanno, che in tal materia dotti, ne hanno mol= te e molte ſpetie deſcritte, lequali non ſolamente non bi= ſogna qui tutte mentionarle, che egli baſta ancho recarle tutte in un capo, che ci ſia come un uerſaglio di quãto à fare ſi ha, percio che, poi che alcuni ſucchi, prima che il nudrimento diuenti compiutamente ſangue, ſono come mezzo cotti, altri del tutto crudi, altri poco lontani à conuertirſi in forma di ſangue, altri come ultima parte del farſi ſangue, ſeguendo lo ſmisurato calore, de'quali alcuni ſi trouano poco, alcuni piu, altri molto iſcoſtati dal ſangue, poi che coſi è, dico, in quelli, che un pochetto ſi truouano da l'una parte e da l'altra diſtanti, cioè, ò da l'eſſerſi gia conuertiti in forma di ſangue, ò per haue re gia à conuertiruiſi, ſi puo, e dee audacemente cauare ſangue, in quelli, che ſe ne truouano piu diſtanti, dobbia= mo cõpiu cautela portarci, in quelli, che molto ſe ne ſco ſtano, non ſi dee ne ancho penſare di cauarne goccia fuo ri. Egli biſogna ancho mirare bene, & hauere riſpetto à la quantita, come per eſſempio, ſe'l ſangue buono è po co, e l'altro ſuco, molto, in queſto caſo biſogna dal ca= uare del ſangue aſtenerci, che ſe il ſucco fuſſe poco, e co= pioſo il ſangue, gli ſi puo intrepidamente toccare la ue= na. Poi biſogna, come s'è detto, purgarlo per uia di baſ= ſo, hauendo riſpetto à la copia & à la qualita del ſucco che abonda. Che ſe alcuno, ò per la eta, ò per paura non uorra, che gli ſi caui à niun conto ſangue, à coſtui ſi dee, piu ampiamente purgare il uentre, che s'egli ha ancho

questo suspetto, si dee per altra uia quella superfluita purgare. Nella complessione, che proposta ci habbiano, non è difficile ritrouare uarie uie, per euacuarla. Nelle altre bisogna con piu auertenza, e diligentia cercarne. Della quale diligentia ragionaremo appresso, ispediti che ci saremo della proposta natura di buono succo. Poniamo dunque, che costui di cosi fatta natura, sia per essersi mal regolato nel uiuere, in stãchezza incorso, e che da gli segni gia detti di sopra, si conosca, che egli habbia nelle uene grã copia di succhi mezzo crudi, e nel resto del corpo una moltitudine di humori mordaci, à quali è la stãchezza seguita, e che li sia piu à un certo modo accresciuto ancho il sangue. Egli bisogna principalmente, come s'è detto, cauarli prima sangue, e poi euacuare quel succo, che si mostra souerchio e potente, che s'egli non uuole che gli si caui sangue, gli si uuole rinforzare la purga. E se l'uno e l'altro rifiutasse, bisogna qualche altra uia ritrouare, con laquale se non in breue, al mancho con lungo tempo possa egli nella pristina sua buona dispositione ritornare. Poi che dunque sono due le cose principali, à le quali bisogna ben mirare chi questi affetti cura, cioè la conquottione de' sughi crudi, ò pur mezzo cotti, prima che perfetto sangue diuentino, e la euacuatione de gli succhi agri e mordaci, che sono secondi, e posteriori al sangue, bisogna da ogni gagliardo moto fare il patiẽte astenere. Egli si uuole ungere leggiermẽte, e fricarsi con oglio, & in un soaue bagno lauarsi, poi mantenersi in otio, & in astinentia, e si è possibile, far

lo ancho dormire, pcio che egli è cosa bẽ chiara, che non è cosa alcuna, che cosi conquoca, e digerisca quello, che si puo digerire, e conquocere, insieme ancho con gli mali habituati succhi, come fa il dormire doppo il bagno. Ha=uendo (come s'è detto di sopra) prouato il primo giorno se la stanchezza è per gir uia, e trouandola pure salda e graue, faremo ancho il secondo giorno il patiente lauare, riposare, astenersi. Il medesimo faremo il terzo, e'l quarto di ancho: ueggendo essere cosi dibisogno, lauãdolo à digiuno, facẽdolo riposare, e dormire doppo gli bagni, perche il bagno ancho non è delle ultime cose, che al sonno giouano, e chiunque l'ha usato, ne ha cauato gran frutto dormendo, pure che non sia cosa di maggior mo=mento, che gli osti. Il sonno dunque serà e gran causa, e chiaro segno de l'utilita che si spera, come al contrario il non potere dormire doppo il bagno non è ne causa, ne segno buono, percio che per lo piu dal sonno e dalla uigilia si cauano gli inditij e segni chiari d'uno abondante succo, perche i succhi freddi inducono un certo marcio e lento addobbiamento con lunghi sonni, i caldi e mordaci fanno l'huomo uigilante, e s'egli pure talhora dorme, si sente tutto turbato, & inquieto in sonno, di uarie fan=tasme, è uaneggiamenti, in modo che egli ne uiene tosto. E come nel primo giorno, cosi ancho nel secondo gli si uuol dare un cibo liquido, schietto, e poco, perche è del tutto contrario à quel che si dee, il dare molto à mangiare à coloro, à quali si uuol piu tosto qualche cosa torre, & isminuire, come al contrario, dal non darli alcun nu=

drimento ſi genera ne lo ſtomacho un certo iſchifo, e ſe ne offende lo ſtomacho, e ſe ne corrompono le forze, e ſe ne aumenta il cattiuo ſucco. Gli ſi uuole dare dunque poco cibo, e ſpecialmente, ſe ſi puo, un ſucco eſpreſſo dalla ptiſana, ſchiettamẽte concio, (è la ptiſana orgio piſto e bullito al fuoco, fin che diuenti ſuccoſo). Gli ſi puo ancho dare del farre acconcio al modo, che ſi fa della ptiſana, con un pochetto di aceto, maßimamente ſe ſi ſuſpica di copia di indigeſtione, ò ne le uene, ò pure in tutto il corpo, perche non eſſendoui aceto, in queſto caſo diuenterà piu glutinoſo di quel che biſognerebbe, & oppilerà piu toſto, che non netterà i meati. Al che principalmente ſi attende ne gli glutinoſi ẽ craßi humori, quali à punto tutti i phlegmatici ſono. Il fare è di buono ſucco, e facilmente preſerua e ci fa dal uitioſo ſucco ſecuri, pure ſe non ſi emenda e corregge quel ſuo lentore con aceto, e con un poco di porro, non ſolamente oppilerà, ma nudrirà ancho aſſai piu di quello, che in queſto caſo biſogna. Per queſta cagione dunque il ſucco della ptiſana è à queſto propoſito piu ſecuro, come quello, che poco nudriſce, non ſi ferma mai per gli meati ſtretti, ma e paſſa egli auanti, e purga e netta per tutto i meati, e rompe; e riſolue tutto quel craſſo, che ne gli ſucchi mezzo cotti, ò crudi cõtiene. Per queſti riſpeti e molto atta l'acqua melata, l'oximele, l'apomele, il pepe, il zenziuero, e finalmente tutte quelle coſe, che ſenza generare uitioſo ſucco, aprono, e diſciolgono l'humor craſſo. Ma appreſſo ſi ragionerà piu à lungo di queſta materia, che hora l'incomin=

ciato ragionamento si seguirà. De frumenti dunque la ptisana è attißima, de gli herbaggi la lattuca sola, de' pesci i sassatili, il pane uuole essere fermẽtato, e sotto il testo cotto, gli augelli uogliono essere di mõte. Il bere poi serà oximele, acqua mulsa, uino sottile e bianco, e p concluderla, cio che è di buono succo, perche e netta, e purga e non è glutinoso, ne genera humor crasso, ne è di gran nudrimento. Ma à questo proposito non lodo io quelle cose, che fanno urinare, e maßimamente di queste, quelle che sono uiolenti, e gagliarde, e che riscaldano, e liquefanno il sangue, ilquale hauendo bisogno di essere ben conquotto, non dee essere anchora tanto uessato, & agitato, Tutte queste cose dunque si debbono à questo modo esseguire il secondo giorno, e'l terzo ancho, e'l quarto. Appresso, se e la stanchezza manca, e'l corpo si mostra piu colorito, & il dormire si fa quieto, & appariscono conquotte e digeste le urine, potremo un poco piu fricare il patiente, ma parcamente farlo essercitare. E fatto tutto questo, se egli non si sente stanchezza piu alcuna, si puo tosto à gli consueti essercitij recare, che se pure ui apparisce qualche accidente, ò segno di quelli che prima ui erano, uolti qui di nuouo ci forzaremo di mutare particularmente tutto quello, che non ci parra uederui di buono. Se non ui auanza altro dunque, che una memoria sola di stanchezza, e tutti gli altri segni sono buoni, si puo cõ la recuratoria questa stanchezza togliere uia, che se i segni sono turbidi, e quasi confusi, ma non ui è gia stanchezza alcuna, bisogna in maggiore quiete e

riposo mantenere il patiente. Che se amendue queste cose ui sono, bisogna la medesima cura hauerne, che se ne è hauuta nel principio per recarlo à questo stato. E cosi giudico io, che si debba al gia detto affetto prouedere. Che se in costui uedremo le medesime cose gia dette, ma sera poco sangue buono nel corpo suo stanco, e molti humori crudi, non gli si uuole ne cauare sangue, ne purgarlo di sotto, ne essercitarlo, ne con niuno moto affliggerlo, ne anco farlo bagnare, perche se gli tocca le uene, ne ua uia fuori il sangue buono, e per tutto il corpo s'attrahe quel cattiuo, che si raccoglie spetialmente nelle prime uene d'intorno al fegato, che mesaraice le chiamano. Il purgare poi di basso in questo caso genera attorcimenti, e corrosioni di uentre, e mancamento di cuore, senza che non euacua cosa, che per curare, sia al proposito, per cio che tutti gli humori crudi, sono pigri & inetti al moto, per la crassezza, e frigidita loro, onde ne auiene, che ne oppilano anco tutte le uie anguste, per lequali doueа trasferirsi nel uẽtre quello, che è dalla medicina spinto, e cacciato uia. Il perche ne essi per le loro mali qualita si purgano, & euacuano, e sono anco à gli altri impedimento à potere euacuarsi. Il che acconciamente toccò Hippocrate, quando con somma breuita disse, che le cose conquotte, e digeste, e non crude si uogliono con le medicine tentare. Per lo medesimo rispetto non gioua essercitarli, ne muouerli à niun conto, ne lauarli, trouandosi nelle prime uene grã copia di humori crudi, perche ogni tal moto sparge per tutto il corpo quegli humori. Si uo

gliono dunque in gran riposo mantenere, e gli si uuole dare e beuanda, e medicina, che ogni una di loro assotti=gli, apra, e disfaccia quella crassezza di succhi, fuori però di ogni manifesto calore, percio che quando uengono i succhi troppo riscaldati, in tutte le parti del corpo si trasferiscono. Gli nudriremo dunque principalmente, con osimele, à le uolte li daremo anco qualche poco di ptisana, e di acqua mulsa, perche questi richiedono poco uitto, come quelli, che mal nudriscono il corpo con la copia di crudi humori, che à poco conquocono. E perche li precordij di tutti costoro sono gonfi, e tumidi, e cio che mangiano si conuerte facilmente in aria e uento, non sera male co' cibi loro porre un poco di pepe lungo, per=che questo dissolue la crassezza dello spirito aereo e uẽtoso, e caccia giu al uentre le cose, che pigre, e lente ne' precordij si trouano, & aiuta à conquocere, e digerire quello, che si mangia. Che se non si potesse pepe lungo hauere, ci seruiremo del bianco, che piu che tutte due le altre spetie di pepe, fortifica, e corrobora il uentricello. Che se non si potesse ne anco il bianco hauere, usaremo il nero buono, e quello sera migliore, che piu sera graue. E piu utile sera usare la medicina Diospolitica, laquale si fa di due sorti, perche ò si toglie cimino, pepe, ruta, nitro, tanto de l'uno, quanto dell'altro, e questo puo di=sciogliere il uentre, ò pure li tolgono tutte le altre co=se gia dette pari di peso, e ui si mescola la meta di nitro. E sera meglio, se il cimino fusse Etiopico, che chiamano e che il pepe fusse ò lungo, ò bianco. Il cimino si macere=

ra in fortißimo aceto, poi si pistera molto, ò prima anco si freghera al fuoco in uase di creta ben cotto, perche quando non sono questi uasi finamente cotti, sono come di terra cruda e fangosi, e ne tolgono le medicine alquãto di quelle qualita terree. Le frondi di ruta uogliono essere un poco secche, perche come quando troppo secche sono, sono agre & amare, e piu del debito calde, cosi nõ eßendo à niun modo secche, ritengono un certo humore, escrementitio, non ancor del tutto concotto, per cagion del qual uitioso humore non possono ben quell'aere e uentosita sgombrare fuori. Alle uolte alle quattro cose, gia dette s'aggiugne mele despumato, alle uolte non ui si aggiugne nulla, ma sole, senza mele si ripongono, e si danno poi à mangiare con quel liquore della ptisana, e con gli altri cibi, co' quali pare, che piu conuengano. Si puo per sua natura questa tal medicina prendere & innanzi, e doppo mangiare. E per fare questo effetto è ottimo quello, che ha seco mescolato il mele attamente despumato, perche cosi niuna uentosita genera, e bisogna che egli sia ottimo il mele, che ha da cacciare uia la uentosita, e che ha da aprire e rompere principalmente nelle medicine. E anco appropriato rimedio à quelli, che in questo affetto si trouano, la compositione, che delle tre maniere di pepe si fa, che percio la chiamano i Greci Diatrionpipereon, s'ella non sera pero troppo medicinale, e di uarie cose composta, come la sogliono la maggior parte de' Medici usare, à guisa d'una certa Caricia, che chiamano i Greci (che non è altro, che una mi=

stura

ſtura di molte e uarie coſe aromatice, e ſaporoſe al gu=
ſto) ò pure alla guiſa, che ſogliono queſti delicati quo=
chi conciare e apparecchiare un cinghiaro, tal che quelli
che ne mangiano, non hanno poco che fare à conquocere
e digerire quelle tante coſe medicinali, che ui pongono,
come è l'Ami, il Seſeli, il Libiſtico, & altri tali, perche
ſi fanno ben conoſcere, che gran tempo durano crude, e
ſenza mutarſi da l'eſſer loro, nel uentre di chi le man=
gia. Si uogliono dunque queſte coſe tor uia da quella me
dicina, e torne anco di piu, la Enula, e la Spica nardi
e la caſia anco, che alcuni ui aggiungono. Egli è bene ha
uere ſempre apparecchiato e per le mani queſto Diatriō
di due maniere, come io hauere il ſoglio. Vna maniera e
ſchietta e ſimplice, che ſi puo dare à chi ha poco conquot
to, e che ha un nuouo freddo nel uentre, & un ſucco
phlegmatico. L'altra, che è piu medicinale, e che ſpetial=
mente uſiamo in quelli deflußi, che ci deſcendono dal ca=
po al petto. Quella ſchietta compoſitione, che ſerue per
quel copioſo e crudo humore, che è nelle prime uene, è
queſta. A cinquanta dramme di ogn'una delle tre manie
re di pepe, ſi aggiungono otto dramme di aniſo, otto di
Thimo, otto altre di zenziuero. Et queſta è una ſchiet=
tißima maniera di queſta compoſitione. E ſi puo anco
piu ſchietta fare togliendone il zenziuero. L'altra ma=
niera ſi compone delle medeſime coſe, ma alle cinquanta
dramme di ogn'una delle tre ſpetie di pepe, ſi pongono
ſedici dramme di ogn'una delle altre tre coſe. Et è anco
queſta compoſitione molto appropriata al propoſito,

del quale parliamo. Egli se si puo hauere, dee l'aniso essere cretese, & il Thimo, attico, ò di luoghi alti e secchi, e se ne uuole troncare tutto quello che ui è di legno, & oprare solamente le cime co' fiori. Il pepe lungo uuole essere sodo, e non busciato. Il medesimo si dee mirare nel zenziuero, perche si sogliono amendue busciare facilmẽte. Anzi non solamente bisogna essere il pepe non busciato, ma uero anco, e di quello, che si reca da i Barbari à noi, perche qui si falsifica di due maniere, l'uno si fa in Alessandria principalmente, l'altro di una certa herba si fa. Ma io mostrerò come si possa il falso dal uero conoscere. E perche non si merauigli alcuno, ò uoglia sapere, perche qui io mi fermi ò nel comporre, ò ne l'approbare una medicina, che soglio ne' libri medicinali di rado farlo, dico, che in quelli io ragiono co' medici soli, qui con tutti gli altri anco, che sogliono essere seguaci di medici chiamati, e che non si scostano troppo da i principij delle discipline. E perche non bisogna, che questi siano molto essercitati ne' libri delle schiette e simplici medicine, ne in quelli della compositione delle medicine, e molto meno di andare inuestigando la natura di ogni medicina particulare, è bene che io descriua loro à pieno tutte queste cose, come poco innanzi incominciai à fare del pepe lungo, del quale si uuole primieramente fare esperienza col gusto, e diligentemente considerare s'egli serbi le qualita del pepe, poi si uuole porre in acqua, perche quello, che e falsificato, stando tutto un dì in humore si disfa, e dissolue. Il uero dunque, e che le qualita del ue=

ro pepe,non ſi riſolue altrimente,per ſtare molto in ac=
qua. E s'egli ſera,come s'è detto,ſenza buſci,con queſte
conditioni,ſi puo tenere buon pepe lungo. Il negro poi
uuole eſſere ne ſottile,ne rugoſo,e criſpo,ne con ſcorcia
craſſa,ma uuole eſſere peſante,e groſſo,e ben pieno. Il
medeſimo giudicio s'ha à fare del bianco, che ſia groſſo
aſſai,e pieniſsimo. Piſte poi tutte queſte coſe inſieme, e
paſſate per una ſeta ſottile, ſi uogliono meſcolare con
ottimo mele,e ben diſpumato. Il mele,ha da eſſere odori=
fero,e di colore di oro,e di piu, potentiſsimo,e dolciſsi=
mo,e di tale craſſezza,che non ſia ne craſſo,ne liquido,
ma che conſerui in modo la ſua tenacita, che ponendoui
il deto,& alzandolo poi ſu,faccia il mele,come una li=
nea continouatiſsima,e lunghiſsima dal reſtante mele al
detto. Si quoce ben queſto mele ò ſu carboni, ò ſu legna
ſecchiſsime,onde non poſſa naſcere fumo. Queſta medi=
cina dunque non biſogna darla ſolamente una,ò due uol
te ogni giorno,ma piu ſpeſſo anco,perche ſi puo dare la
mattina,& innanzi mangiare,e poi,e ſu l'andare à let
to la ſera,e ſe ne puo dare un cocchiaro pieno alla uolta,
che è preſſo à una mezza oncia, ſeruando debita pro=
portione co' corpi,à corpi piccioli,un picciolo cocchia=
ro,à grandi un grande,e coſi de' mediocri medeſimamen
te. Appreſso gioua anco in queſti affetti il zenziuero
di quello,che ci uiene da i Barbari macerato in aceto,che
non è gia altro,che la radice di una certa herba uerde,
che toſto,che ſi raccoglie,in aceto ſi pone. Perche il calo
re di queſte coſi fatte medicine ſi ſmorza toſto circa le

prime uene isteſſe,ne ſi ſparge e dilata per tutto il cor po,come alcune altre medicine fanno, à punto quale è quella,che chiamano Diacalaminthes,per entrarui la Ca lamintha,della quale parleremo appreſſo di lungo. E ꝑ queſto,come diceuamo,è anco l'oſimele utiliſsimo,il qua= le à queſto modo ſi prepara. Hauendo deſpiumato ſopra i carboni uno ottimo mele,ui porremo dentro tanto ace to,che guſtandolo non paia ne troppo acetoſo,ne dolce. Poi il tornaremo à fuoco ſoaue,finche ſi uniſcano le qua lita di amendue,e che l'aceto non ſi moſtri piu crudo à chi il guſta. Toltolo dunque dal fuoco, quando uorre= mo ſeruircene,ui miſchiaremo dell'acqua, temperandolo à punto,come ſi fa del uino. Chi ne berrà,e non ui ſenti= ra acetoſita,ne dolcezza,che l'offendi,potra continoua= re ad uſarlo,che s'egli ſi ſentiſſe da l'una di queſte due coſe offeſo il guſto,aggiungendoui di quello,che ui man ca,ſi puo di nuouo ritornare à fuoco,perche io non lo= do quelli,chel fanno con una certa miſura, che mi pare che facciano non altrimente,che fanno coloro, che per= che eßi beuendo adacquato il uino à un certo modo, uo= gliono che tutti gli altri à quel modo l'adacquino,e non auertiſcono,che alcuni auezzi di adacquarlo,ſe il beuo= no un poco piu puro del ſolito loro,ſe ne ſentono toſto offeſo il capo,alcuni altri,à quali piace di berlo pure, per ogni poco di acqua,che ui pongano,ſe ne ſentono ſo uertire lo ſtomaco. Che ſe queſto nel uino auiene, che è una coſi familiare beuanda,molto maggiormente auerra nell'oſimele,che ci è e meno familiare, e piu forte del ui=

no. Sera dunq; molto meglio giudicare della mediocrita di lui non col gusto nostro, ma di colui, chel toglie, e se ne ha à seruire, e potremo dire che quello osimele è alla natura di colui, chel bee, conuenientißimo, che sera giocondißimo, e percio anco utile, e che all'incontro quello è contrarijßimo, che sera spiaceuole, & insoaue. Ma la prima loro commistione, perche possa à piu giouare, sera à questo modo. Ad una parte di aceto si uuole mischiare il doppio di mele dispumato, poi si uogliono amẽ due in leggiero fuoco quocere, finche si unisca insieme la loro qualita, che cosi non apparira piu crudo l'aceto. Con l'aqua poi à questo modo faremo l'osimele. Porremo di acqua perfetta quattro uolte quanto è il mele, e mischiato l'uno e l'altro insieme, il faremo cõ poco fuco quocere, fin che finisca di spumare. Il mele cattiuo caccia fuori molta spuma, onde si dee percio tenerlo piu lungo tempo à fuoco. Il perfetto, come in breuißimo tempo si quoce, cosi pochißima spuma fa, onde non ha di una pari cottione bisogno, & al piu perde la qualita parte di tutto quello, che fu prima che si ponesse à fuoco. Poi ui si uuole aggiugnere la metà di aceto, e farli di nuouo quocere, fin che tutte queste qualita del tutto si uniscano, ne appaia crudo l'aceto. Si fa anco l'osimele mescolando tosto da principio tutte tre queste cose insieme à questo modo, ad una parte di aceto ne porremo due di mele, e quattro di acqua, e si lasciano poi cuocere e diseccare il terzo, ò il quarto anco, hauendo gia però tolta prima la spuma. Che se uorremo piu gagliardo farlo, porremo

tanto aceto, quanto mele. L'Apomelle si fa ottimo con aqua, e si puo bere tutta la state, in luogo di cosa refrige ratiua. E si puo attamente usare da chi uuole, in questa affettione anco, della quale parliamo, & allhora princi= palmente quando diuenta acuto et inacetisce. Il che suo= le spesso auenirgli, alle uolte piu, alle uolte meno, come quello, che uien fatto di qualunque acqua, e non quella che pioue, come se ne fa la melata, che chiamano mulsa. Ben che possa chi uuole, fare anco l'Apomele di questa che pioue. Che se io questa tale acqua approbassi, persua derei che se ne facesse l'Apomele. Ma io non la lodo, e non potrebbe essere peggio, quando inacetisce, à quelle cose principalmente, delle quali hora parliamo. Anzi quello Apomele, che è con qualche diligenza fatto, suole anco mediocremente inacetare. L'auertimento, che biso= gna hauere nel farlo, si è, che non sia molto uitioso il fa= uo del mele, e che ben si quoca in acqua di fontana, che sia pura, e dolce, perche espresso il mel dal fauo, bisogna tan to in acqua quocerlo, fin che non ui apparisca piu schiu= ma. Si puo dunque questa beuanda usare, e si debbono an co usare quelli uini, che leggiermente inacetiscono. Ap= presso, uogliono esser i cibi di qualita, che fuori di ogni calore estenuino, à punto come è il cappari tolto duo, ò tre dì con l'osimele, ò con oglio. Che si ui è speranza, che si siano à bastanza assottigliati gli succhi crudi, gli daremo del uino, che in sostanza sia sottile, & in co= lore, simile à l'oro, ò bianco, perche il sottile, & aureo gioua à fare buono il succo, & alla conquottione, il biã=

co, e ſottile muoue l'urina. Della prima maniera ne ſono in Italia, come è il Falerno, e'l ſorrentino, della ſeconda pure in Italia, ui è il Sabino, l'Albano, e l'Adriano. In Aſia ui ſono della prima maniera il Lesbio, e l'Aruiſio, chel chiamano hoggi Maluaſia, della ſeconda maniera ui è il Titacazeno, e l'Arſiino. Queſte maniere di uini ſiano come per uno eſſempio, perche & in Italia, & in Aſia, & in altre contrade ſe ne ritrouano molte altre maniere, che ſono à queſte ſimili. E di tutte biſogna fare elettione con l'auertenza, e ſegni, che ſi ſono detti, cioè della ſuſtanza, e del colore, laſciando del tutto uia i uini craßi e neri, come quelli, che generano cattiuo ſucco, e tardi penetrano dentro. Che ſe noi uedremo, che con queſti rimedij ſi ſentira meglio il patiente giouane, il faremo lauare, e delicatamente frecare, e come prima ſi uedra nella urina la hipoſtaſi, (che ſono quelle coſe, che ui ſi ueggono giu di ſotto ferme) gli accreſceremo le fricationi, e'l reduremo à poco à poco à gli eſſercitij ſoliti. Si uogliono anco in queſto tempo uſare di quegli unguenti, che euaporando purgano il corpo de' quali s'è gia di ſopra fatta mentione, e ſe ne fara anco appreſſo. Ma in ſimili affetti non perſuaderei io mai il uomito, come ha gia paruto ad alcuni e medici, e Gimnaſtici, ingannati (come io penſo) da quello, che della cura di queſti coſi fatti ſucchi laſciò e Philotimo, e Praſſagora ſcritto, perche il uomito caccia ben queſti ſucchi, quando ſi trouano ſoli, non gia quando ui è anco inſieme l'affetto della ſtanchezza, percio che in queſto caſo non ſi dee

dubitare, che penetri uiolentemente dentro qualche par
te di quelli escrementi, che nella carne fermi si trouano:
come se ne puo ben temere, quando abondano amendue
questi succhi, e i crudi nelle prime uene, e i mordaci nelle
parte sode. In questo caso dunque è meglio, fare che ne i
crudi si cauino à forza fuori, ne si mandino i mordaci
dentro. E come si è di sopra detto, che ci guardino di nõ
trar fuori i succhi crudi, cosi dobbiamo auertire anco, che
non si riuochino dentro i mordaci. I capi delle cose, che
sono atte à cacciare fuori, sono l'eßercitio, la fricatione,
il bagno, i fomenti caldi, l'untione riscaldatiua, e de gli
affetti dell'animo e l'iracondia, e (per dirlo in una) tut
te le cose, cose, che irritano al moto per qualunque uia
gli succhi, che si trouano profondamente nel corpo del=
l'animale immersi. Le cose poi, che sono come cagiõe di
spingere dentro nel corpo, sono quelle, che prohibiscono
l'uscire fuori, come sono quelle, che al quoio s'accostano,
e che sono fredde, e che astringono, e che attraheno i suc=
chi dentro, ò eccitano, comunque si sia, dentro il lor mo
to, alla guisa che fa la mestitia, e l'horrore, che per qual
si uoglia causa nasca (perche cosi l'horrore, come il ri=
gore suole e da causa calda, e da causa fredda nascere) e
come sono anco di piu quelle cose, che con l'udito, ò con
a uista inducono ò stupore, ò horrore nell'animo. Or
tutte queste cose si uogliono euitare quando si troua
l'huomo stanco parimente, e con le uene piene di succhi
crudi, perche ne quelli, che sono per le estremita si riti=
rano bene dentro, ne quelli che sono dentro, fuori. An=

zi quelli,che fuori ſono, ſi uogliono euaporandoli ca=
uarli uia,poi che quelle coſe,che con uiolenza queſto ef=
fetto fanno,attraheno anco qualche parte di quello, che
dentro ſi troua. Quelli poi che ſono dentro,ſi uogliono
attenuare,e conquocere. Che ſe noi col uomito, ò con la
purga di baſſo uorremo con uiolenza euacuarli,trarre=
mo à forza dentro parte di quelli, che fuori ſono. Ne ſi
dee Philotimo biaſmare,s'egli queſto modo di euacuare
usò,quando ſenza altro affetto al mondo ſi troua ſolo
gran copia di humori crudi nelle prime uene,anzi dob=
biamo aſſuefarci piu toſto di mirare con piu auertenza
gli ſcritti de gli antichi. Quelli dunque, che abondano
dentro di ſucco crudo,e ſi ſentono di fuori ſtanchi, pi=
glieranno non toſto nel primo dì,ma ne gli altri ſeguē
ti,hiſſopo cotto in mulſo,e s'aſterranno dal uomito,du=
bitando,come s'è detto,che qualche parte dell'eſcremen
to eſterno,e ſuperficiale,non ſi ritiri di nuouo dentro.
Praſſagora,e Philotimo ragioneuolmente doppo queſto
mulſo lodano il uomito,perche la loro intentione, ſi è
di curare i ſucchi crudi fuori di ogni ſtanchezza. Ma
perche s'è aſſai di cio detto,è tempo di paſſare à l'altro
affetto,nel quale col ſentirſi impiagato & ulceroſo il
corpo,ſi troua anco di copia di humori crudi ripieno.
Queſte coſe auengono principalmente in que' negotij,
ne' quali il calore, ò il troppo eſſercitio tira à forza i
crudi ſucchi dalle uene alla carne,e queſto in coloro auie
ne,che non ſi trouano hauere altra indigeſtione contrat
ta prima,perche ſe ui ſi trouaſſe,tutto il corpo à fatto

ſarebbe da crudi humori occupato. Del qual affetto ſi dirà anco appreſſo la cura, pche eſſendo ogni coſa cõposta à quella ch'è ſimplice, poſteriore, è ben (cõe io pẽſo) iſpedirci prima de l'altro reſtãte ſimplice affetto, e poi paſſare à i cõposti, bẽ che ne ãco queſto mi par che ſi poſſa chiamar del tutto ſimplice, ma ſi bene ſemplice cõe quello che tra le ſtanchezze da ſe ſteſſe nate ſi troua, pcio che tolto l'affetto, che eccita ſu la ſtanchezza, ui aggiungiamo & applicamo poi gli altri. Ma perche nella commiſtione hora s'aggiunge una ſimplice affettione, hora una compoſta, per queſto habbiamo noi chiamata ſimplice queſta della qual ſi ragiona, e nella quale, ne l'ulceroſo affetto s'aggiunge un'altro affetto ſimplice, che è la copia de gli humori crudi nelle parti ſode dell'animale, e non nelle uene. Or come dunque s'è detto, che ſi doueßero guardare da coſe calde coloro, nelle cui uene, e nelle prime maßimamente, ſi trouaua copia di crudi humori, dubitando, che queſti coſi fatti humori non ſi attraheſſero nel corpo dentro, coſi non biſogna hora nel propoſto caſo noſtro di cio temere. Gli ſi uogliono dunque dare coſe, che ne mandino anco infino al quoio il calore loro, e ſi uogliono ampiamente frecare con oglio, che habbia uirtu aperitiua, e la mattina principalmente, quando s'alzano di letto, perche queſta fricatione e conquoce il crudo ſucco, e nudrica tutto il corpo dell'animale. Appreſſo à queſte coſe, perche bene oprino, ſi uuol lunga hora laſciare il patiente ripoſare. E piu euidente effetto faranno, s'haura egli poco il di innanzi, mangiato, ne ce=

nando beua altro, che uino ſottile, e di colore di oro. Ne ſi uuole gia toſto farlo aßiduamente e forte eſſercitare accio che imprudentemente non forziamo il corpo à nudrirſi di ſucco ancor crudo. Sera dunque piu utile frecarlo bẽ la mattina, e laſciatolo buona hora ripoſare, farlo paſſeggiare un poco, e ritornarlo di nuouo à frecare molto, e poi lauarlo in bagno un poco caldo. I ſuoi cibi hãno da eſſere di buono ſucco, e nõ glutinoſi. Se ne è gia ragionato di ſopra, quando à queſto effetto lodammo la ptiſana, e i peſci ſaſſatili, e gli ucelli di montagna. Sono anco atti & appropriati quelli cibi, che aſſottigliano, & eſtenuano, de' quali habbiamo noi ſcritto un libro, e non biſogna temere, che non gli accendiamo troppo il calore, anzi potremo audacemente dargli quella compoſitione, che chiamano Diacalaminthes, che à queſto modo ſi fa. Togli Calamintha, pulegio, petroſinolo, ſeſeli, di ogn'un di loro due oncie, ſemente di apio, e cime di Thimo, di amẽdue quattro oncie, e di piu oncie xvi di libiſtico, & xlviij. di pepe. Il pepe uuole eſſere peſante, e graue, il ſeſeli, di Marſeglia, il petroſinolo, di Macedonio, e di queſto l'Aſcreotico, la calaminta e'l pulegio di candia, ò al manco di regioni erte, e ſecche. Il Thimo medeſimamente di Cãdia. Delle herbe ſi uuol gittare uia tutto quel duro, e lignoſo, che ui è, e ſi dee ꝑ farne la medicina, torne le frõdi, e di queſte quelle principalmente, che ſono ſottilißime e uerdißime, e che ſono ꝑ le cime, e ꝑlo piu tenero dell'herba. E di piu di queſto, anco i fiori, cõ quelle minutißime e ſottilißime feſtuchette, che ſono

Tutte queste cose si uogliono ben pistare insieme, e passarle per una seta sottile, perche queste tali medicine si hanno à spargere e digerire per tutto il corpo, come al contrario le crasse si fermano, e restano nel uentre, come quelle, che non possono penetrare ꝑ le strettebocche delle uene. Per laqual cosa soglion anco fare moltocrasso quel Diospolitico, del quale ho fatta mētione di sopra, ogni uolta, che io cō lui cerco di purgaril uentre. Vn mio amico, che non sapea questa ragione, hauendolo fatto sottilissimo, e minutißimo, come polue di farina, non ne mosse punto il uentre, benche facesse molto urinare. Di che tutto merauiglioso uenne à cōmunicarlo meco, & à uolerne la uera causa intendere, perche esso pensaua e diceua, che fusse dalla distemperanza di quel corpo auenuto. Ma quando egli intese, che la causa propria era il modo di fare quella compositione, tutto lieto fece poi, come da me inteso hauea, e si trouò, che li riusci meglio, che nō hauea prima fatto. E di questo precetto bisogna nella compositione di tutte le medicine ben ricordarci. Alla medicina dunque, che hora proposta habbiamo si ricerca che sia ogni cosa sottile, perche facilmente penetrino in tutte le parti del corpo. Or alle cose gia dette, & acconcie à questo modo, mischiaremo mele ottimo, e ben dispumato. Et usaremo poi questa medicina doppo l'esserci la mattina frecati, & innanzi à l'essercitio & al bagno. Si puo anco questa compositione usare senza il mele, riponendola secca, & oprandola in uece di sale nelle uiuande. Si puo anco à guisa di aceto, porre nella ptisana,

ò in altra ſimile coſa in uece di pepe. Ne ſolamẽte e que=
ſta medicina molto utile, quando ſi uſa ſecca, à guiſa di
ſale, ma quando ui è anco meſcolato il mele, perche coſi
anco ſi puo miſchiare con qualche cibo, e guſtarſi in mo=
do, che piaccia à chi il mangia. Ma non ſi dee mai doppo
mangiare prendere queſta medicina, ne altra, che ſia per
fare uehemente diſtributione del nudrimento nel corpo
perche allhora è piu utile, che ſi conquoca il cibo, che nõ
che ſi diſtribuiſca per le membra. Sera meglio dunque
torre in queſto tempo il Diatrionpipereon, ſimplice, la
cui compoſitione s'è poſta di ſopra, che non coſe, che hab
biano per la conquottione, biſogno di aiuto ſtraniero.
Anzi ſi puo il pepe iſteſſo ſpargere nel bere, & è mol=
to appropriato à quel, di che parliamo. Che ſe ci accadeſ
ſe perauentura qualche maggiore neceſſita, è buona an=
co quella compoſitione, che di ſucco di pomo cotogno ſi
fa. La quale compoſitione con tutte le ſue forze, e uirtu
ſi toccherà appreſſo. Ma per le coſe, de le quali trattia=
mo hora, la migliore medicina di quante io ne ſo, ſi è il
Diacalaminthes, perche aſſottiglia le coſe craſſe, e lente
purga euoporando, fa urinare, e prouoca i meſtrui alle
donne. Eglie è anco giocondiſſimo al guſto, maſſimamen
te quando ui ſi pone molto mele, & allhora uuole eſſere
molto piu cotto. Quelli, à chi ſpiacciono le coſe dolci, e'l
mele (perche ſi trouano anco di queſte nature) potranno
nel farſi queſta compoſitione, poco mele porui. E ſera
anco per loro meglio, ſe piu ſi quoce, perche à queſto
modo è men dolce, e men guaſta lo ſtomaco di quelli, che

abhorriſcono il mele. Ma tutto queſto sẽza ch'io il dica, ſapra ciaſcuno da ſe ſteſſo, e penſare, e fare, pure che hab bia queſto uno intento, di fare la medicina piaceuoliſsi= ma, e che ſerbi nondimeno l'utilita delle ſue uirtu. Che gia non uoglio, col riſpetto del dolce, diſſoluere le for= ze che ella ha. Eſſendoſi dunque i due, ò i tre pri= mi giorni preparato à queſto modo il patiente, non e male porlo ne gli eſſercitij ſoliti, hauendo però ben prima auertito e mirato la bonta del colore, e gli altri ſegni, che ſi ſono detti innanzi, perche quando tutte que ſte coſe ſi moſtrano bene, ſi puo largamente à l'eſſerci= tio porre. Non eſſendo buoni i ſegni, ſi reſtera da l'eſſer citio prima che alla mediocrita ſi giunga. Egli ſi uuo le in quel di tenere, e con la uita, e con le medicine gia dette, il di ſeguente ſi uuole indure di nuouo ad eſſerci= tarſi, con le medeſime auertẽze, e ſegni, in modo che quã do uedremo il tutto apparere ſecõdo, che noi uogliamo, potra nella ſua antica e ſolita maniera di uita ritornare, che prima che in queſto accidente di ſtanchezza incor= reſſe, uiueua. Perche gioua anco molto uſare l'Acopo, che di abiete ſi fa, à quelli, che e nella carne, e per tutto il corpo ſi ſono colmati di ſucchi, e che deſiderano ò di di conquocerli, ò di digerirli euaporandoli, non ſera fuo ri di propoſito deſcriuere anco qui queſta compoſitio= ne. E dunque belliſsimo il ſeme dell'abiete circa l'orto del ſegno Arcturo, che è del meſe di Settembre. Queſto ſeme biſogna porſi in oglio à quel tempo dell'anno, che altrui piu piace, perche in cio non ſi à fare differenza

alcuna. Ma sera meglio pistarlo prima, che cosi s'incor=
porera piu presto l'oglio della qualita, e uirtu del seme.
E ui stera à questo modo, almanco per quaranta giorni.
Ma noi ue l'habbiamo spesse uolte fatto stare tre mesi, e
e quattro, e piu anco assai. Poi gittiamo uia il seme, e co=
liamo con un panno di lino quell'humido, che resta. La
maniera dell'oglio uuole essere di quello, che ha faculta
di aprire, e disciogliere, come è il Sabino in Italia. E por
remo un modio Italiano di questo seme in xxv. libre pu
re Italiane di quell'oglio. Quando ui sera questo seme
ben macerato, ritorna assai meno di quello, che prima
era. Qui dunque in questo oglio s'hanno à porre quat=
tro libre di cera, et un terzo di libra di resina di abiete,
che è tanto à punto quanto xxxij. dramme. Altrettanto
ui porremo di resina di pigna, che se non si trouassero
queste cose, in uece loro ci seruiremo della Terebentina.
Queste cose coceremo noi piu cõmodamẽte in un uase
doppio, ò à fuoco lẽto, quale è quello della braccia, la qua
le nõ uuole pò essere molta. Questa medicina è molto
appropriata ad ogni stanchezza ò da se stessa nata, ò
per qualche altra uia contratta. Egli è anco utile me=
dicina quella, che di fiori di chiuppi si fa (il chiuppo
è l'arbore, che chiamano i Latini popolo.) In un modio
Italiano di questi fiori porremo quindici, ò uenti libre
di oglio Sabino. Che se non si potra di questa manie=
ra hauere, tolgasene qualche altro, che gli sia simile, e
gia s'è detto di sopra, che ogni oglio sottile gli è simi=
le, e che non habbia uirtu alcuna di ristrignere. E sera

piu al proposito, se tritaremo alquanto questi fiori prima che li gittiamo ne l'oglio. Che se noi ogni di que= sta medicina moueremo, & allhora spetialmente quando piu ferue il sole, & il riporremo in stanza calda, e piu tosto, e maggiormente, e la qualita e la forza del chiup= po passera ne l'oglio. Doppo due, ò tre mesi dunque, e= spremeremo i fiori, e gittatili uia, ci restera l'oglio, che senza mordimento alcuno digerira euaporando, niente meno, che l'abietino gia detto di sopra. Anzi ui si puo anco aggiunger e altrettanta cera, e resina, quanta s'è detto poco auanti douersi porre in quel, che di abiete si fa. Se pur talhora quell'humido, che si isspreme, paresse troppo crasso, bastera la quarta parte di cera aggiun= gerui. Io so, che ue ne ho anco aggiunta la sesta parte, doue mi parea che fusse l'oglio troppo crasso fatto, e che chi douea usarlo si dilettaua di medicina liquidetta. Alcuni, che non possono hauere patienza, che col tempo e gli fiori, e i semi da se stessi si disfacciano ne l'oglio, parte ue gli hanno cotti dentro, parte ui hanno anco ag giunta dell'acqua, il che è stato per piu cautela, accio che non diuentassero torridi i fiori, ò i semi, e non uenisse à puzzare di arso l'oglio. E quelli, che ui sono stati piu auertiti, e piu accorti, gli hanno in uasi doppi cotti. Il che si fa, ponendo in un caldaio, doue sia acqua bullente, un uaso picciolo, nel quale porremo noi l'oglio. E que= sto soliamo noi farlo talhora, ma non gia à questo affet to per quocerui i semi ò i fiori, perche non habbiamo bisogno di quocerli à questo modo, che noi li lasciamo

senza

ſenza fuoco da ſe ſteſsi col tempo macerare, e disfare; ben ui opramo poi il caldaio in liquefare la cera, e le re ſine, quando uogliamo la medicina fare. Chi uorra dun que piu preſto prepararli, biſogna à quel modo quo cerli, che s'è detto, e per che non ſi brucino, buttarui del l'acqua, ò del uino. Ma al propoſito, del qual ſi parla, è piu utile porui de l'acqua, il uino è migliore per le po= dagre, e per ogni morbo articulare. E ui baſta meſcolar ui tanto poco acqua, quanto col quocerſi ſe ne habbia à gire tutta in fumo, che ſera, quando l'oglio ſia quattro uolte, ò cinque piu che non l'acqua. Queſte medicine eua porano tutti quei ſucchi, che non ſono troppo craßi ne lēti, coſi ne la carne, come nel quoio. Vi è ancho di piu utile l'oglio di camomilla, e da per ſe ſolo, e con aggiun gerui reſina, e cera, che ancho qui ſera bene poruene la quarta parte di cera, e la duodecima di reſina. Che ſe nõ ſi poteſſe hauere niuno de gia detti ogli, non manchera di potere facilmente, del Anetino prouedere, il quale eua porera medeſimamente, ò da per ſe ſolo, ò inſieme con la reſina. E ſi uuole anco queſto Anetino in uaſo doppio quocere, e molto piu utile ſera, ſe ſera uerde l'Aneto, & eſſendo uerde, ſera di ſtate il tempo di uſarlo, perche al= lhora ſi troua. L'oglio Sampſucino è una appropriata medicina anco nell'inuernata in contrada fredda, & in ſtagione medeſimamente fredda. E ui aggiungeremo an co della reſina, e della cera maßimamente ſe noi deſideria mo, che egli ci reſti di lungo ad oprare la ſua uirtu, nel corpo. Nel medeſimo modo ſi puo quocere con oglio il

rosmarino, che se non haueßimo cosi alle mani questa her ba, la radice della bieta bianca, del cocomero saluatico, della althea, delle uite bianca euaporano efficacemente, lasciato che hauranno le loro qualita, e uirtu in oglio di questa proprieta. Quando hauremo à qualunque de gli gia detti modi preparato l'oglio, se noi ui porremo ò cera sola, ò cera e resina, ne faremo uno unguento non solo bellissimo, ma che si fermerà anco assai bene doue il porremo. E bastera porui, come s'è gia detto, la quar= ta parte di cera, e la duodecima di resina. Che se noi ui porremo due resine, e di abiete, e di pigna, (che chiama= no strobilina) ò pure anco la terza, cioè la terbentina, ò se queste mancassero, la liquida resina della picea, faremo anco à questo modo una medicina, che ha forza di euapo rare. Che se tutte queste mancassero, ui potremo mescola re di quella resina, che ne' uasi di creta si porta, prima che la purghino, e mõdino, ò di quella, che chiamano frit ta, che è quando è purgata, e fatta monda. Ben so io, che queste non hanno tanta forza, quanto le prime, pure in questo seruiranno in un bisogno. L'altro affetto di stan chezza si era, quando di piu di sentirsi ulceroso il corpo per tutto di copia di crudi succhi abondaua. Hauendo dunque à dire di lui, non è difficile cosa trouarui la me= dicina, se alle cose, che si son dette, si mira, percio che se quando il succo crudo nelle prime uene abonda, si uuole (come s'è detto) disfare, e conquocere, hauendo sempre auertenza, che non si trasferisca nelle parti interne del corpo, e se quando egli nelle uene estreme, e nel interno

del corpo ſi truoua,ſi uuole parimente e conquocere, e per euaporatione diſſoluere,quando amendue queſte coſe auengono,ſi uogliono amendue le gia dette cure meſchiare.E ſe ugualmente amendue i gia detti affetti affliggono,ſi dee un uguale riſpetto ad amendue hauere nella cura.Che ſe l'un piu che l'altro aggraua, e moleſta,ſi dee à queſto tutta la cura uolgere,non laſciandone però à fatto l'altro,che non è coſi potente. E miſchiaremo la cura di amendue à queſto modo (che gia non è fuori di propoſito parlare anco qui con l'eſſempio.) Habbiamo detto,che ſi debba il ſimplice Diotrionpipereon uſare da quelli,che hanno gran copia di ſucco crudo nelle prime uene ſpetialmente. Che ſe non ſolamente in queſte,ma in tutte le altre uene anco,e di piu nella carne ſteſſa queſto ſucco ſi troua, nel principio della cura uſaremo il Diatrionpipereon,ma che habbia tanto di petroſinolo miſto ſeco,quanto hauea gia di aniſo,di Thimo,e di zenziuero.Doppo il primo giorno poi,e molto piu doppo il ſecondo, ui miſchieremo anco un poco di Diacalaminthes.Poi le miſchiaremo ugualmente tanto de l'un,quanto de l'altro,& in proceſſo di tempo ui agiungeremo piu della Diacalamintha. E finalmente à l'ultimo di queſta ſola gli daremo. A queſta guiſa ci porteremo in tutto il reſto del uiuere,quando ſono pari gli affetti,meſcolando inſieme le ragioni,e le uie di curargli,in modo però che tra gli principij attendiamo piu alla cura di quelli humori,che nelle prime uene ſi contengono,e nel fine,alla cura di quelli,che ſono nella car=

ne, e nel tempo, che ui ua in mezzo, attendiamo ugualmente alla cura di questi e di quelli. Tutte queste cose sono state gia da me tocche, e credo che sia chiaro à qual guisa bisogni emendarsi, quãdo ne' succhi si erra, prima che si troui da morbi occupato il corpo, perche dalle cose, che dette habbiamo dell'affetto della stanchezza ulceroso, quando si troua col uitioso succo aggiunto, si puo discorrere, e considerare di qual si uoglia altro affetto, quando egli è solo. Della prima maniera di stanchezza, quando tutte le parti del corpo si sentono à un certo modo punte, e delle altre abondanze del uitioso succo, che si trouano ò sole, ò con la stanchezza nel corpo, se ne è gia detto à compimento. Parliamo hora dunque di quella stanchezza, che noi detto habbiamo, che con certo attesamento delle parti del corpo nasce, la quale quando senza essercitio uiene (come alcuni dotti Medici detto hanno, & Erasistato principalmente) accenna qualche abondanza, che attesa le parti sode dell'animale. Che se grã copia l'aggraua, s'è gia detto di sopra (come io penso) essere ottimo, ò toccare le uena, ò aprire col ferro la punta dell'osso del tallone. Ma ritogliamo quel ragionamento, quando non p altro, p cagione di Erasistrato, che ne in questo ne in altro affetto usò mai di cauare sangue. In quella bona e sana cõplessione, della quale si parla, questa soprabondãza di sangue, si puo anco, come s'è detto, p altra uia euacuare, e guarire. Nelle complessioni uitiose poi, che hanno qualche escremento ò nel cerebro, ò ne gli istromenti dello spirito, si incorre in gran

pericolo, se nõ li si caua sangue, e si cerca di euacuarlo p̃ altra uia, cõe ne' seguẽti libri si dira parlãdosi delle uitiose complessioni, bẽ che ne habbiamo gia ragionato in quel libro, che scritto cõtra Erasistrato habbiamo del cauar del sangue, onde tãto meno ci bisognera qui esser lũghi à douerne dire molto. Ma passiamo alla terza maniera di stãchezza, quãdo da se nasce, che s'è di sopra detto che ella rappresenta una certa somigliãza di infiãmatione, si p̃ la grãdezza del dolor, che causa, cõe p̃che cõ euidẽte calore inalza e fa molto grãdi anco i muscoli. Questa stanchezza non solo duo, ò tre dì, ma ne anco alquante poche hore si mantiene in un modo istesso, come Erasistrato uoleua, che molto durasse d'un tenore, perche ella tosto accende una gagliardissima febre, se non ui si rimedia prima con cauargli del sangue. Anzi in questa stanchezza il sangue e caldissimo, e quasi tutti quelli che in questo affetto si trouano, hanno bisogno, che glie ne si caui molto. Molti di loro, ancor che gli si caui sangue si trouano pure con febre. Onde non bisogna ne menarla in lungo, ne cauargliene poco, e se non ui è cosa, che cel uieti, gliene dobbiamo tanto cauare, fin che se ne sentino uenire meno, e ne tramortiscano. Egli sera ottimo à cauargliene, s'è possibile, in un di stesso due uolte: e la prima non tanto, che eglino ne uengano meno, nella seconda non si dee di cio temere, che se alla prima si risoluessero in modo, che ne tramortissero, non potrebbono sostenere la seconda, che se questo suenimẽto nella secõda auenisse, ui si rimediarebbe facilmẽte. Quelli adũq;, che trouãdosi

in questo affetto, senza lor cauarsi sangue la scampano, rendanone gratie alla fortuna. Ma eßi non la scamperã no, se non si allegeriscono per qualche altra uia prima il corpo, ò con calarli giu dalle gambe sangue, ò con spargere un copioso sudore. Egli bisogna dunque nel cauare del sangue, considerare molto bene, se l'attesamento, e'l dolore si troui nel petto, nella schiena, e ne' lumbi, ò pure nel capo, piu tosto e nel collo, perche in questo secondo caso gli toccaremo la uena della spalla ò esteriore che uogliam dire, maßimamente s'eßi si sentono ripieno il capo, e caldo. In quel primo caso faremo la uena interiore del braccio toccargli. Che se per tutto il corpo si sente la stanchezza ugualmente, faremo pungerli la uena di mezzo. E se doppo l'hauerli cauato sangue, cominciaranno ad hauere la febre, bisogna, che trouino il Medico, che li curi, perche il male esce da i termini dell'arte che è di conseruare la sanita. Che se per allhora non sentiranno febre, il primo dì doppo che gli sera stato cauato il sangue, gli daremo solamente ò quel lento liquore di ptisana, ò una menestra liquida di alica. Il secondo dì, il faremo anco lauare con copioso oglio, ma nel darli il cibo, ci porteremo moderatißimamente, dandoli qualche poco di lattuca, se gli ha gusto, ò (se si troua) qualche poco di cocozza, e di ptisana. L'alica non è mica trista, ò che la assaporiamo con aceto, alla guisa, che si fa della ptisana, ò pure senza aceto. Che se si troua della cocozza, è anco buona. Si puo usare anco la malua, la bieta, il lampazo, e l'atriplice. Che se il patiente uolesse anco della

carne gustare, gli si puo dare del pescie di pietra, ò pure Scalmi, ò Merluzi, che chiamano, in brodo bianco allessi. Chiamo brodo bianco, doue non si pongono troppo condimenti, e sapori, ma ui basta solo del aneto, del sale, dell'oglio, & un poco di porro con acqua. Nel secondo di giouera anco, che egli si astenga dal uino, nel terzo dì, s'egli bee uolontieri acqua, nel faremo anco astenere, che se l'acqua non troppo li piace, li daremo dell'Apomele, perche leggiermente refrigera, di che hanno bisogno le stãchezze, che cõ infiãmatione uengono. E nõ hauẽdo dell'Apomele, gli daremo del uino biãco, e sottile, e cosi gli daremo anco delle altre cose à questa guisa, che siano di buono succo, e non riscaldino. E si uuole piu di altra cosa auertire, che nel nudrirlo non habbiamo troppo fretta e non ui usiamo il troppo, perche si dee cio à poco à poco fare, perche quelli, che uogliono doppo questa exinanitione ritornare tosto alla prima uita, si colmano facilmente il corpo di crudi succhi, i quali prima che siano nel uentricello, e nelle uene ben cotti, sono da tutte le parti del corpo rapiti à se. Questa stanchezza à questo modo acconcissimamente si cura. Ma perche cagione quelli, che seco la hanno, è bene (come ho detto) che reiterino il cauarsi del sangue, e perche non si debbano molto, e à un tratto ristorare col nudrimento, basterebbe certa renderne la causa de' Medici, che medicano per prattica, cioè che à questa guisa ne sentono maggior giouamento, e se ne trouano piu di lungo sani, ma per sodisfare, ne renderemo la cagione piu intrinseca, e pro

pria. Or dunque per che in questa stanchezza, che quasi infiamma, si cumula in tutto il corpo gran copia di sangue caldo, & il pungere la uena ne caua i succhi, che ui si trouano, dico che è utile doppo la prima toccata di uena, tramettere tãto spatio di tempo, che qualche parte de gli humori, che sono nel resto del corpo, si trasferisca à le uene. E perche non è bene, ne al proposito, che questi cosi fatti humori ui restino, come quelli, che sono mezzo corrotti, ma si dee piu tosto il piu che si puo di loro, cacciarli uia, per questo nel secondo giorno anco faremo di nuouo toccargli la uena. Alle uolte anco nel terzo, quando ci parra che gioui estirparli, e trasferirli da un luogo ad un'altro. S'è gia di questa distintione piu à lungo parlato la doue scritto habbiamo del cauare del sangue, che percio non bisogna hora replicarlo, perche appertiene piu à l'arte del medicare, che à questa della quale si tratta, e perche ne ragioneremo per auentura piu à lungo in questa istessa opera. Imporremo dunq; à questo libro fine, mostro che hauremo pche non si debba tosto un che si caua sangue, refocillare e cõ fretta nudrire. Qui ci seruira à questo proposito una cosa, che s'è gia mostra e detta nel libro, che scritto habbiamo delle potentie naturali, cioè che tutte le cose, che p propria natura si dispensano, hãno in se una certa uirtu di potere à se attrahere succhi à se simili, da quali sono nudrite. S'è anco mostro, che quãdo sono dal proprio e cõmodo nudrimẽto abãdonate, sono trauagliate, e spẽte, et attraheno à se e rapiscono di quello, che non è ne buono ne

bello, è di questa sorte è quello, che non è anchora nel uentricello, e nelle uene conquotto. Seguita dunque di necessita, che colui, che in questo tempo, del quale si ragiona, si carica molto di cibi, attraha e rapisca à se in tutto il corpo molto succo crudo. Il che per molte cagiõi auiene prima perche quanto è piu il nudrimento, tanto peggio e nel uenticello e nelle uene si conquoce, appresso perche essendo molto, molto nel resto del corpo se ne trasferisce, finalmente, perche piu presto del conueneuole ui si trasferisce, perche il uentricello permette alle uene, e le uene alle altre parti tutte del corpo, di potere à se attrahere, e rapire quello, che non è ancora digesto, e conquotto. Il che non auerrebbe, ne lo si attraherebbono queste parti, se fusse poco, quello chi loro si desse, perche s'è gia mostro, che elle si tolgono prima dal nudrimento, che loro si assegna, la parte loro, e poi trasferiscono, e sono à le altre parti, cortesi del resto, L'ultima dunque e principal causa di nocumento à quegli che in questo affetto si trouano, si è che hauendo le parti di tutto il corpo attratto à se molto e mezzo cotto nudrimento, se ne cumulano pcio di non poca copia di escrementi, nõ potendolo tutto cõquocere, alla guisa che farebbono, se egli fusse bono, ne potẽdo fare, che egli diuẽti una cosa stessa col corpo, e gli si assomigli, anzi nõ potẽdone, dopò questo uitioso e molto escremẽto, bene tutte le loro operationi essequir, pche di necessita auien loro quello, che al uẽtre che si troua pieno di una gran copia di mal preparato cibo. Chiamo mal preparate tutte queste cose, che douendo es-

non hanno ancora in cio conseguito il loro debito fine. O che dunque non sia bene il pane cotto, ò che non sia la carne, ò il legume debitamente allesso, non è poßibile che il uentre possa poi bene tutte queste cose conquocere. A questa guisa le cose che si trouano poco disfatte nel uentre, male potranno conquocersi nella seconda digestione, che si fa nelle uene. Anzi il medesimo rispetto, che si ha delle cose male conquotte nelle uene alla digestione che si fa nella carne, si hauera anco del cibo che si mangia (come s'è detto) alla conquottione che se ne fa nel uentricello, e delle co se qui mal concotte alla digestione, che nella uene si fa. Il uentricello dunque non bene conquocera il nudrimento, che gli uenga istrinsecamente mal preparato, nelle uene quello, che dal uentricello toglieranno, come ne anco la carne quello, che non si trouera ben nelle uene macerato e digesto. Il perche di neceßita ne segue, che si habbia à colmare il corpo copiosamente di escrementi. E cosi s'è di cio resa la cagione nel piu breue modo che è stato poßibile. Che se alcuno uorra piu distinta, e particularmente di tutte queste cose hauere sciẽza, legga il nostro libro delle uirtu naturali, doue s'è chiaramente prima mostro, come il uentricello toglie per sua propria utilita il nudrimento, si per goderne, come per supplirne à quello, che li manca, onde percio lo si abbraccia e strigne d'ogni intorno, & il si ritiene tutto, fin che se ne sente satio. Appresso, cõe questo istesso uẽtricello nõ desiderando di essere piu nudrito, apre la piu bassa parte di se (che chiamano la porta) e quanto cibo

gli auanza iſpreme, e caccia giu, come un peſo ſtraniero e che l'offenda piu toſto anzi che punto il gioui. E *come poi nel paſſare che fa queſto alimento per gli inteſtini, e per gli ſottili ſpecialmente, le uene, che qui ſono, rapiſcono & attraheno à ſe di queſto nudrimento, che per la dimora, che ha nel uentricello fatta, ſi troua molto alterato, & atto à conuertirſi in un'altra natura.* E *come poi anco in queſte uene ſteſſe, uiene queſto nudrimento da una in un'altra trasferito, alla guiſa che dal uentricello nelle uene ſi trasfundeua.* Onde *poi, trouandoſi ottimamente digeſto, e per tutte le parti del corpo ſparſo & attratto.* Doue *fatta, che ha la terza conquottione, diuenta al corpo che egli nudriſce, ſimile.* Chi *tutte queſte coſe raccorra da i gia detti libri, non haura piu biſogno di cercare la cagione, perche molti, hauendo patito inanitione, ſe non ſi riſtorano à poco à poco ſi cumulano di gran copia di eſcrementi per tutto il corpo, e ne uengono percio in non leggiere, ne picciole infermita.*

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. V.

EL principio di questo quinto libro, uoglio prima che io faccia altro, cõsolare coloro, à quali p auentura pare graue questo nostro lungo ragionamento, il che non auiene p colpa nostra, ma pche cosi la proposta materia richiede, p che s'è possibile, che un possa un lungo discorso cõ brieue sermõe recare à fine, senza lasciarne àdietro cosa necessaria alcuna, cõfessero l'error mio, e diro di essere stato senza necessita fastidioso e lungo, che se non si puo una materia e chiaramente, e con breuita ispedire, non uoglia alcuno riprendere noi, ma quelli piu tosto, che delle cose necessarie gran parte tacciono. Or delle piu necessarie, e quasi un fundamẽto di tutta la arte di cõseruare la sanita, nõ è egli l'essere cosi copioso il numero dele nature de gli huomini, cõe tutti e i Medici, e i Gimnastici chiaramente confessano. ? E pure molti hanno in modo del conseruare della sanita scritto, come se d'un solo huomo trattato hauessero, senza ne anco mostrare altrimente la natura di colui, à chi essi gio=

uato haueuano, E non dimeno doueuano non un solo, ma molti mostrare, i quali in continoue infirmita intricali, hauessero essi molti anni appresso con l'aiuto loro nella sanita conseruati. Ma noi habbiamo cio con gli effetti istessi mostrò, e ci siamo allhora finalmẽte posti à scriuere di questa materia, quando habbiamo ueduto molti, che essendo del continouo infermi, per che sono stati à i precetti della sanita obedienti, si sono di lungo conseruati sanissimi; per cio che ad alcuni habbiamo noi del tutto ogni essercitio uietato, facendoli di quelli essercitij soli restare contenti, che sogliano andare accompagnati con le attioni della uita. Ad alcuni altri habbiamo qualche cosa tolto uia de gli molti essercitij loro. E per dirlo in una, ad alcuni habbiamo fatto mutare la qualita solamente de l'essercitarsi, ò l'ordine, ò'l tempo, ad altri tutta la maniera che prima nello essercitarsi, teneuano. Il medesimo de bagni, ò uietandogliele del tutto, ò facẽdoli piu spesso, che prima, usare, ò pure piu di rado, ò solamente innanzi mangiare, ò doppo mangiare anco, ò usarli piu caldi che prima, ò piu tepidi, ò piu freddi. Et à questo modo gli habbiamo per molti anni fuori di ogni infirmita mantenuti. E gia non haurei io potuto cosa alcuna di queste fare, se non hauessi bene conosciuto le differentie naturali de'corpi, et il debito e salubre modo di uiuere di ciascuno. Alcuni di quelli, che hanno, ò scritto, ò senza scriuere, dato precetti di conseruare la sanita, non anno del continouo potuto ne ancho se stessi dalle infinita preseruare, onde tra le altre cose è stato

loro rimprouerato quel uerſo antico, E tutte piẽ di pia=
ghe, e cura altrui. Alcuni imputano queſto loro infir=
marſi à i negotij, ne' quali intricati ſi truouano, altri
confeſſano, che per loro intemperantia auenga, la quale
difenſione, al giudicio mio, è piu uituperoſa, che non il
fallo iſteſſo, che loro s'appone. Quelli, che à i negotij l'
attribuiſcono ſe ſolamente hanno un giorno la febre, et
e ſtato di cio cagione il caldo, il freddo, la ſtanchezza, et
altre ſimili coſe, ſono degni di iſcuſa. Se qual ſi uogli al
tra maniera di febre hauranno, non ſi poſſono iſcuſare.
che gia ne anco io ho potuto à le uolte fuggire del tutto
la febre, che qualche uolta l'ho per ſtanchezza hauuta,
ſenza altrimente in molti anni altra infirmita ſentire.
Anzi eſſendo alle uolte in alcune parti del corpo per=
coſſo, (di che altri contrahendone infiammatione, ò pure
tumore, ne hanno ancho la febre hauuta) io non ne ho
percio ne infiammatione, ne tumore, ne febre ſentito.
Le quali utilita non ho io gia da altronde conſeguito,
che da l'arte di conſeruare la ſanita, E pure non ho io
dal mio naſcimento hauuto in ſorte una ottima, e per
fetta cõpleſsione, ne una uita pienamente libera, percio
che mi è ſtato forza eſſer à gli officij della mia arte ſog
getto, et à ſeruire in molte coſe à gli amici, à i parenti,
à i cittadini miei, e di mandarne la maggior parte della
notte ſenza dormire alle uolte per cagiõ degli infermi
ſteſſi, e ſempre per cagion de gli ſtudij ſoaui e dolci,
e pure per molti anni non mi ho ſentito il corpo leſo di
infirmita alcuna, fuori che (come detto ho) della febre

à le uolte, di un giorno ſolo, la quale non dimeno radiſſime uolte, e ſolamente per iſtanchezza ho ſentita benche nella fanciullezza, e nella adoleſcentia fuſsi molto da non poche, ne leggiere infirmita trauagliato, Ma hauẽdoui io doppo il uenteſimo ottauo anno perſuaſo, che ui fuſſe una certa uia per conſeruarci in ſanita, poſtomi per lei ſenza punto uſcirne, non ne ho poi in tutta la uita mia ſentito mai pure un minimo morbo, ſe non forſe la gia detta rara febre di un giorno ſolo. Che s'alcuno uiueſſe una uita libera, come s'è gia ragionato di ſopra, e ſe ne ragionera appreſſo poi chiaro, potrebbe anco del tutto queſta febretta fuggire, per ch'io ho ardire di affermar, che ne anco tumore alcuno ſi ſentira mai nel corpo colui, che finamente ſi ſera, ꝑ mãtenerſi ſano, prouiſto, pure che il ſuo, corpo ſi truoui fuori di amẽdue le maniere de gli eſcrementi gia detti, cio è di quello, che in qualita, e di quello, che in quantita conſiſte. E queſto baſti per coloro, che fanno hora profeſsione di conſeruare la ſanita, ò che ne ſcriuano, ò che ne diano à bocca precetti. A' quelli altri poi che non hanno potuto ne ſe ſteſsi, ne gli altri che obedito gli hanno, mantenere di lungo in ſanita, non biſogna ne ancho (come à me pare) contradirli. Mi merauiglio ſi bene, s'alcuno di loro ſi è offerto di ſtrignere in un libro ſolo tutta la arte di conſeruare la ſanita maſſimamente à uolere cõ ragione (come noi fatto habbiamo) ogni coſa perfettamẽte affirmare, e non toccare i capi ſolo de l'arte, come ſuole Hippocrate fare. E queſto baſti in hauere reſa la cau

ſa de' noſtri lunghi ragionamenti, che gia chiunque ne le coſe honeſte e degne è ſtudioſo, e diligente, non dee tanto della lunghezza di queſta arte ſtomacarſi, quanto dilettarſi forte della grandezza delle coſe, che ella promette, e con tutto il cuore abbracciarla, percio che chi non dira, che ſiano effetti grandi e merauiglioſi quelli di quella arte, che ad un, che habbia dal ſuo naſcimento hauuto un debole e mal compleſsionato corpo, poſſa ad una lunga uecchiezza cōdurlo ſenza farli mai ne infirmita, ne dolore alcuno ſentire. Io ho conoſciuti e ueduti alcuni, che hauendo naturalmente un ſano e forte corpo, ſono ſtati trauagliati ne la lor uita da molte infirmita e finalmente, nella uechiezza al manco, da incurabili morbi oppreſsi. E pure, per quanto la loro naturale cōpleſsione prometteua, poteuano cō tutti i loro ſentimēti intieri, e ſenza leſione alcuna del corpo à l'ultima uecchiezza giungere. Quanto ſera dunq; laido, che un che ſia d'una ottima compleſsione, ſi laſci per la podagra che egli habbia, portare ſu da molti ſuoi, ò che per lo dolore della pietra, ò pure che ſia la ueſica ulcerata per cagione de' cibi di cattiuo ſucco, ſi uegga à poco à poco con gran cruciati e pene uenire meno. Quanto è brutto anco non potendoſi delle mani ſeruire per la chiragra, che ui habbia, hauere delle altrui biſogno, che gli pongano il cibo in bocca, ò che doppo che egli è gito del corpo, gli lauino, e nettino la uia de gli eſcrementi di ſotto?. Che certo chi non ha del tutto molle il petto e femineo, uorra piu toſto ſei cento mila uolte morire,

che

che in tal uita uiuere. Che ſe alcuno è coſi sfaciato e del
licato inſieme, che non faccia conto di queſta dishoneſta
e ſente il dì e la notte di queſto ſuo uitio, affan=
no e dolore, à punto come quelli che ſono da gli ma=
nigoldi tormentati, certo che non gli ſi uuole del
tutto uolgere le ſpalle, benche biſogna, che eßi tutte
queſte coſe ò ad intẽperãt ia, ò ad ignoranza atribuiſca
no, ma non è queſto, il luogo di douere la intẽperãtia
emendare. Quanto à la ignoranza delle coſe, che à fare
ſi hanno, ui rimediaremo, come io ſpero, in queſta opera,
diſponendo le proprie ragioni di conſeruare la ſanita
ſecondo la compleßione di ciaſcun corpo. Dourei io dun
que incominciare da l'ottima compleßione, nella quale
ſi dee ſolo mirare di conſeruarla nello ſtato ſuo, quello
che fin qua s'è fatto, diſcorrẽdo per le prime eta, e laſciã
do à dire di quella ſolo, che ua ſempre come à cadere, e
la cui ultima parte ſi chiama propriamente uechiezza,
delle cui parti ſi parlera appreſſo. Ora replicate le coſe
principali gia dette, paſſeremo poi à ragionare delle
uitioſe compleßioni di corpi, e come ſi poſſa la ſanita
di ciaſcuna di loro conſeruare. Vn ottimo e perfetto cor
po dunque per conſeruarſi, ricerca tutte queſte coſe, che
ſi diranno, nella qualita, quantita, e faculta, ò uirtu, che
uogliam dire. Ne gli eſſercitij, deſidera quelli, che ſono
moderati, e mediocri, & ugualmente per tutte le parti
del corpo oprati, fuggendo da ogni parte il troppo, e
peccandoſi perauentura in alcuna delle coſe gia dette,
ui ſi uuole toſto rimediare, & emendare l'errore. Nel

mangiare, e nel bere medesimamente tanto nella quantita, come nella qualita, e nella uirtu, si uuole hauere per uersaglio la mediocrita, in modo che non si mangi ò beui ne piu ne meno di quello, che conquotto e digesto pel corpo, habbia à ben nudricarlo, e se bisogna ad alcun che cresca, qualche cosa mediocre aggiungerui, non habbia però questo à lasciarui cosa, che ui sia ne souerchia, ne manca. Questa istessa mediocrita si ha da seruare nel dormire, nel ueghiare, ne' bagni, nelle attioni dell'animo, & altre simili cose. Et errandosi in cosa alcuna, si uuol tosto quello errore correggere. La quale correttione nel generale, & in commune non è altro, che un seruirci del souerchio contrario. Onde se il giorno innanzi s'è qualche poco fatigato souerchio, si uuole un pochetto della misura de gli essercitij soliti mancare, se si è meno del debito essercitato, si uuole un poco l'essercitio accrescere. A questa guisa se il moto è stato un poco uiolento, si uuole rallentare alquanto, s'è stato lento, si uuol accrescere e concitarlo. Cosi anco, se il moto è stato forte robusto, si uuole con piu piaceuole, e soaue seguire, che s'egli è stato soaue e leggiero, oprisi col gagliardo. Et à questo modo in uece del moto languido, che è preceduto, usaremo il uehemente, il suo contrario, e per dirlo in una, ogni eccesso si uuole col contrario eccesso emendare, per hauere à conseruare un corpo in sanita. E perche in queste correttioni non si erri, bisogna prima finamente sapere gli affetti del corpo, appresso, ricordarsi ben di tutto quello, che è passato il giorno auanti, perche gli

affetti ci mostreranno che errore sia quello, nel quale sia uenuto il corpo. Il ricordarci poi delle cose del giorno innanzi, ci mostra quanto si debba l'huomo da le cose consuete ritrare. Negli affetti si uedranno questi eccessi, cioè che ne apparira il corpo ò piu magro, ò piu grasso, ò piu duro, ò piu molle, ò piu secco, ò piu humido, ò piu raro, ò piu denso di quello che prima essere soleua, e questo ancho di piu, che non si manterra à punto quella prima gratia del suo naturale colore. Il ricordarci poi delle cose passate ci accorgera dell'errore quale egli sia, e come si debba la correttione farne, conferendo col passato il presente stato, percio che ueggendo fatto magro un corpo, bisognera considerare, e recarci ancho à mente, se egli si sia piu del conueneuole essercitandosi stanco, ò se habbia molto concitato moto usato, ò se sia anchora nel frecarsi, e nel lauarsi uscito da i termini della mediocrita. Poi consideraremo, se egli si sia molto studiando, e contemplando trauagliato, ò se habbia ueghiato souerchio, ò se piu del debito, habbia hauuto lubrico il uentre, e gito del corpo. Bisogna ancho uedere, se è stata souerchio calda la casa, doue egli conuersato ha, se habbia anchora assai parcamente mangiato, e beuuto, ò molto nelle lotte ueneree essercitatosi. Se il corpo ci parra fatto grasso, uedremo anchora, se la fricatione, che è gia preceduta è stata molletta, ò se poco lo essercitio, ò tardo, ò se il sonno è stato lungo, ò se il uentre ristretto, ò se sono stati in buona

copia i cibi ottimamente conquotti. Se il corpo ne si mostrera piu duro, che prima, consideraremo primieramente le fricationi passate, poi gli eßercitij robusti, e se siano robusti stati, e con aduersario gagliardo, e duro. Appresso, se questo essercitio si è fatto in poluere, il quale sia stato e duro e freddo, e se senza recuratoria. Poi discorreremo de' bagni, e uedremo se sono stati freddi, ò tropo caldi, e di piu, se la casa, oue egli ò dormendo, ò uegliando sia uisso, sia stata fredda. Vedremo ancora se siano stati i cibi secchi, e il bere scarso. Che se uedremo hoggi piu molle il corpo di quello che fu hieri, ci recaremo prima à mēte le fricationi, cioè s'elle siano state molli, e con unto, e con tepidetti bagni. Poi si ha à uedere se gli essercitij sono stati tardi, e pochi, e con aduersario troppo molle, e delicato. Appresso, se il bere è stato copioso, e se il mangiare è stato molto, ò naturalmēte humidetto. Finalmente s'egli habbia molto dormito. A l'affetto molle del corpo è l'humido molto uicino, in questo solo differenti, che il molle è qualita propria de i corpi isteßi, l'humido è qualita de gli humori, che nel corpo si contēgono. E si discernono l'un da l'altro col tatto, perche l'affetto humido è con madida humidita del quoio, il molle è senza questo, ben che in effetto il corpo molle sia anco nelle sue parti humido. Ma per piu chiarezza chiamisi l'uno molle, l'altro humido. Il souerchio secco affetto del corpo fa tosto la compleßione dell'huomo dura. Non è però cosi necessariamente l'humido affetto con la mollezza congiunto, perche puo bene essere indurata la

carne,e puo nondimeno uſcire dal corpo ſudore,& hu=
midita. Ora nel corpo fatto humido ſi puo ſuſpicare del
la debolezza delle forze,che non ſia auenuta ò per uſa=
re fuori di tempo il coito,ò per qualche altra ſimile cau
ſa,come è il rarefarſi il corpo per ſouerchia molle frica
tione,ò per uſare troppo il bagno,ò per eſſere ſtato piu
del conueneuole caldo l'aere della caſa,doue egli ha con
uerſato,e uiſſo. Si uuole anco uedere, che non ſia ſtato
troppo copioſo il bere,ò il ſonno maggior, che non la
natura ricerchi. Si dee anco conſiderare,ſe l'aere, che ci
circonda,non à poco à poco, ma tutto inſieme ſi ſia in
caldo,ò in humido trãmutato. Il medeſimo s'ha à fare ne
i cibi. Nella tenerezza,ò mollezza del corpo (che gia
l'uno e l'altro ſi dice) quando ſenza humidita il uedre=
mo,terremo,che ſia ben conquotto il nudrimento, e ben
nudrito il corpo,ma che ſia ſtato un poco parco l'eſſer=
citio. Al contrario nella durezza,terremo che egli ſia
ſtato ò duramente frecato,ò ſouerchio eſſercitato, e con
duro aduerſario,e ſu la polue. L'habito e diſpoſitiõe ſec
ca del corpo poi accenna hauere patito di bere,ò di mã
giare,accẽna hauere ueghiato hauer,hauuto qualche cal
do e ſollecito penſiero nella uita,ò di eſſere ſtato molto
frecato,ò eſſercitatoſi ſouerchio. Hauendo dunq; à tutte
queſte coſe l'occhio,potremo ogni dì del cõtinuo correg
gere l'errore,che ui uediamo,prima che egli creſca tan=
to,che ſia poi difficile à curarſi. E' ſempre ci recare=
mo queſto principalmente in core, che ogni eccesſo ſi
uuole col ſuo contrario eccesſo emendare,e correggere

perche questa cura è di tutte quelle cose, che fuori di natura ci auenggono. Onde se con questo precetto accoppiaremo la notitia de' corpi, de' quali siamo per hauere cura, & insieme le uirtu di ciascuno rimedio, ci trouaremo hauere gia compiutamente l'arte, che di conseruare il corpo humano ha cura, e col cui aiuto non solamente conseruaremo à sani la loro sanita, ma riporremo anco nel primo loro stato gli infermi. Egli si è gia detto di qual maniera si sia un corpo ottimo. Quel corpo, che dalla perfettione di questo ottimo si scosta, per una delle tre cause auiene, ò perche tosto fu di compleßione uitiosa nel uentre di sua madre, ò perche poi per qualche uia scorse in qualche affetto non naturale, ò pure per cagione della eta. E tutte queste maniere si hanno col contrario eccesso à correggere e curare, percio che la uecchiezza (per parlare di questa prima) è fredda e secca, come s'è ne' libri de' temperamenti mostro. Ella si ha dunque à correggere, e curare con cose che riscaldino, & humettino, come è il bagno di acqua dolce, e calda, come e il bere del uino, e come sono tutti que' cibi, che possono naturalmente humettare, e riscaldare. Ma parliamo dell'essercitio, della fricatione, e di ogni altro moto (perche da questi è meglio ad incominciare. Onde bẽ disse Hipp. che la fatica dee precedere il cibo.) Egli diße bene in parte Homero, lauato mangi, e chiuda gli occhi al sonno, perche conuengono bene queste cose al uecchio, ma nõ bastano elle gia, percio che i corpi de' uecchi, non altramente, che quelli

de i giouani, ricercano di muouersi che non si estingua altrimente in loro l'innato calore, che gia non mancano de' corpi de' giouani, che chiedono la quiete, de' quali Hippocrate parlò, là doue niun uecchio ricerca del tutto quiete, come ne anco un uehemente essercitio, perche il calor loro desidera di essere, come da un certo uenticciuolo, eccitato & acceso, che gia dal uehemente e forte moto si pone giu à terra. Non hanno le gran fiamme bisogno di cosa, che cosi le accenda, essendo esse da se stesse basteuoli à conseruarsi, & ad essere alla materia superiori. Non si uogliono dunque la mattina doppo che si risuegliano, tutti li infermi, frecare, come i uecchi, poi che per due fini si usa la fricatione untuosa, e per guarire l'affetto della stanchezza, prima che egli crescendo cagioni la febre, e per eccitare la debole uirtu del distribuire per le membra il nudrimento, che gia noi habbiamo facilmente fra pochi giorni con questa cosi fatta fricatione pieni di carne molti, i cui corpi non haueuano per gran tempo sentito beneficio alcuno del nudrimēto. Ma quello, che à gli altri per un certo affetto in tempi determinati auiene, si troua del continuo ne' uecchi, per essere tutto il loro corpo freddo, & impotente ad attrahere à se il nudrimento, et à conquocerlo, onde ne sia poi nudrito. La fricatione dunque eccitando su la uitale robustezza, e moderatamente riscaldando, fa che e si distribuisca piu facilmente il nudrimento, e che piu prontamente nudrisca. Molti giouani anco, che per non essersi ne i loro corpi ben distribuito il nudrimento,

si sono trouati molto secchi e magri, con questa maniera di uita si hanno la carne in dosso accresciuta. E tutti i uecchi certo non ne hanno picciolo frutto sentito. Sia questo dunq; à uecchi come uno essercitio della mattina, cioè la fricatione con oglio, e poi il passeggiare, ò il farsi portare in lettica, ò carretta, ò per barca, senza uenirne pero in stãchezza, facẽdone dalle forze del uecchio cõgiettura. E cõe si è di sopra del mãgiare e del bere, e de gli eßercitij detto, cosi si dira anco hora qualche cosa di questo ultimo. L'essercitio acuto (cosi chiamano quello, i cui moti sono ueloci, e celeri) estenua il corpo. Il contrario à questo il fa graßo. Il molto essecitio il disecca, il mediocre fa corpolento. Egli s'è detto gia di tutte le altre differentie de gli eßercitij, e delle fricationi. Ma le maniere dell'essercitio, che sono ò utili, ò nociue à uecchi, si intenderano si da l'affetto e consuetudine di tutto il corpo, come anco da gli uitij isteßi, che l'offendono. Da l'affetto di tutto il corpo si cõprẽderano à questo modo, perche quella ottima compleßione di corpo, della quale s'è fin qua parlato, come e nella giouentu attißima à soffrire qualunque fatica uiolenta e forzata, cosi nella uecchiezza è à tutte le mediocri fatiche atta. Quella compleßione poi, che ha ò le gambe grasse, ò il petto lato, ò piu del conueneuole sottili le gambe, ò che ha picciolo petto, ò pure troppo stretto, ò che habbia le gambe storte in fuori, ò pure arcate in dentro, ò che di altra qual si uoglia guisa esca dalla mediocrita, egli è alla maggior parte de gli essercitij inetto

perche il petto che ha uitioſo garbo, ſi offende leggier mente da quelle coſe, che con la uoce ſi fanno, le gambe col caminare piggiorano. Et à queſto modo intendaſi de le mani, del collo, delle ſpalle, de i lumbi, delle coſcie, e di tutta la ſchiena, perche qualunque di queſte parti non è uenuta dal ſuo principio ben fatta, con l'eſſercitarſi diuenta piu toſto debole, che ferma e gagliarda, eccetto ſe alcuno uoleſſe chiamare moti moderati gli piccioli eſſercitij delle membra deboli. Ma queſta ſarebbe una quiſtione del nome piu toſto che della uerita dell'effetto. Quelli eſſercitij, che per la ſanita principalmente s'ac conuengono à uecchi, ſi uogliono con le piu gagliarde parti del corpo fare, perche con queſte ſi uengono an co à mouere, et ad eſſercitare le altre inſieme. Anzi la conſuetudine è quella, che puo il tutto nel fare elettione della maniera dell'eſſercitio, perche le coſe conſuete e ſo lite, come non ſtancano, coſi dilettano anco colui, che eſſercitano. Come al contrario le coſe inſolite e diſpiac ciono, e ſtancano. Ma non debbono ne anco toccare i uec chi, ne uedere quelle operationi, che hanno di arte biſo gno, come è il ſonare il frauto, la tromba, la citara. nō altrimente, che ſi debbano fuggire la paleſtra quelli, che non ſanno luttare. Si uogliono dunque i uecchi nelle ſoli te fatiche eſſercitare togliendone però ogni uehemen za uia. La terza maniera di eſſercitij, della affettione ſi toglie, che è gia à tutte le eta commune, ma non ha pe rò pari forze, e uirtu per tutto, come ne anco parimente per tutto nuoce, ſe di lei auiene che poco conto ſi faccia,

percio che à quelli, che si trouano per leggier causa di uertigine infermi, ò di morbo comitiale, ò di male di occhi, ò di dolordi orecchie, nõ s'acconuiene eßercitarsi col capo chino, ò con la schiena abbassata, ò rauolgendosi su per la terra col corpo, anzi con lo spesso passeggiare, col mediocre corso, con l'andare in carretta senza affatigaruisi però, ui si rimedia piu tosto. Nel medesimo modo diciamo, che non si debbano col capo in giu essercitare quelli, che hanno il morbo, che chiamano uolgarmente squinãtia, che è tra il collo, e la bocca, ne quelli, che altro male habbiano ne' denti, nelle gingiue, ò in qualunq; parte del capo, ò preßo il collo, come sono alcuni, che si trouano sempre con mezza testa infermi, ilqual morbo chiamano hemicrano i Greci, ò come alcuni altri, che per ogni leggier causa si sentono con molto dolore attesare i nerui del collo. Niuno di costoro dunque sosterra eßercitio, che gli empia il capo. Ma sono loro utili tutti que' moti, che con le gambe si fanno, come al contrario coloro, che hanno le gambe deboli, si debbono per lo meglio loro con le parti superiori del corpo essercitare, ò gesticolando e mouendo le mani, ò con le mani sole contendendo da lungi cõ alcuno altro, ò col trar del disco, ò con l'alzare e mouere de' pesi con mani, e finalmente con ogni altro simile modo. Quelli poi, che hanno le parti di mezzo delle gambe, e delle braccia atte ad essere offese, possono ogni maniera di essercitio usare, pur che non cel uieti niun de' respetti gia tocchi di sopra. Le parti però, che sono presso al petto, sono piu dallo eß=

ſercitio delle parti inferiori giouate, come quel delle parti ſuperiori gioua à quelle, che ſono d'intorno alla ueſica, & alle reni. La milza poi, il uentricello, il fegato, gli inteſtini, come ſi trouano nel mezzo tra le parti ſuperiori, & inferiori, coſi ſi hanno à regolare ne gli eſſercitij. Le fricationi però non ſi uogliono mai fare nelle parti inferme, à tempo, che eſſe patiſcono, ma ſi bene à tempo quando eſſe ſono ſane, anco piu che nelle altre, e maßimamente le fricationi ſecche, che è con un panno di lino, e con le mani ſole copioſamente ſi fanno. Anzi à quelli dolori, che ritornano ſempre di nuouo fra un certo tempo ad alcune parti del corpo, perche eßi non ui ritornino, gioua molto queſta tale fricatione, ſe ella ſi fara in quel tempo, che fra l'uno dolore, e l'altro ua in mezzo, & ſpetialmente due ò tre hore innanzi al dolore, perche à queſta guiſa ſi ſtabiliſcono quelle parti, e meno riceuono quegli ſoliti deflußi di humore grandi, che le ſi affligono. E queſte coſe non ſolo à uecchi, ma etiandio à qualunque altro ſi ſia di ogni altra eta, giouano ancho, e ſono à tutti communi. Ben ricordo à uecchi ſoli, che non uogliano con le parti deboli eſſercitarſi, à gli altri poi dico, che quanto ſi troua piu ciaſcuno dalla uecchiezza lontano, tanto dee maggiormente con la parte inferma e debole eſſercitarſi. Il che accio che piu chiaro, e piu diſtinto ſi uegga anchora, il faremo con l'eſſempio piu noto. Fingamoci un corpo di giouane,

di quelli, che ancora crescono, il quale habbia sottili le gambe, à costui sera di grande utilita, che gli si pichino queste cosi fatte gambe (cioè che gli si ungano di una certa maniera di unguento) e che gli si frechino un poco, e che usi il corso piu tosto che altra sorte di essercitio. Egli bisogna ben constituirli alcuno sopra, che gli prefiga il termine nel moto, non lasciandolo men di quello, che bisogna, essercitare, ne talmente piu, che egli ne uenga à sentire stanchezza. Questo, se bene è egli molto difficile à potere discernersi non solamente ne gli essercitij, ma in tutte le altre cose anco, noi certo habbiamo mostro essere facile in quelle cose al meno, che alla maniera del uiuere sano appertengono, perche nõ è in queste cose la occasione foribunda, e presta, come ne' morbi eßere si uede. Anzi quando noi in tutte le cose cominciaremo con una misura securißima, e da quel che ne seguira, andremo congietturando del resto, potremo ogni di ò aggiungerui qualche cosa, ò mancarne, & emendare quello, che lasciato si sia di fare, come à punto di coloro, che hanno le gambe sottili, che io essendomi gia stato dato à curare un fanciullo di tredici anni, e curandolo co' precetti, che ho gia detti, per tutto il tempo, che egli crebbe, il resi acconcio, e ben fatto giouane, percio che il primo giorno, hauendolo ben prima unto di pece, il feci (come io soglio) correre, non gia uelocemente, ne molto. Il secondo di fattolo frecare di una frecatione, che in qualita fusse mezzana fra la dura, e la molle, & in quantita, fusse poca, ma untuosa, il feci un poco piu cor=

rere, che prima, non pero con celerita e prestezza. E doppo il corso feci usarli la fricatione recuratoria. E gli ordinai, che douesse caminare ogni di, ma ne' principij poco, appresso poi questo moto accrescesse. Miraua anco se ne le gambe, di piu delle altre cose, gli fussero spetialmente cresciute le uene, è le gambe istesse, piu del conueneuole, per che questo offende, parte attrahendo à se col tempo copia di humori, parte torcendo le gambe in fuori, e male disponendole. Egli bisogna mirare anco se le gambe sono diuentate piu calde del conueneuole, e se si sentono qualche poco stanche, per che se niuna di queste cose ui è, bisogna accrescere il caminare, e'l correre, et un di si, un'altro no, operare la pece, che s'è detta di sopra. Che se alcuna delle cose gia dette ui apparira, bisognera non secondo il solito collocare sul detto le gambe pendenti in giu, ma al contrario alzate in su, e mancare delle cose gia dette, facendolo manco correre, & usare la fricatione, che uadi da basso in su. Quando poi hauemo con queste cose ridotte le gambe nel loro naturale essere, ritoglieremo i rimedij antichi, che tralasciati haueuamo, ò accrescendoli alquanto, ò pur mantenendo sempre ugualmente ad un modo, e faremo anco usare le frecationi, che chiamano rotonde, che sono nel mezzo fra le dure, e le molli, alle uolte comminciando dalle parti inferiori, alle uolte dalle superiori. Alle uolte anco sparse prima le gambe di polue' e postoui poi oglio su, le frecaremo. Ma il poluere uuole essere di quello che chiamano pingue, cioè nel quale non sia cosa

alcuna aspera, ne agre, perche quel poluere, che ha in se asprezzà alcuna, come di pumice, ò qualche acrimonia salsa ò di nitro, estenua piu tosto, che non aumenta la carne. Chi hauesse le gambe grasse, e le braccia sottili, ha da usare tutti quelli essercitij, che con mani si fanno, e fuggire tutti quelli, che con le gambe si oprano, le fricationi però, e l'uso gia detto della pece s'hanno à fare nel modo detto di sopra, con le altre cose, che mostre habbiamo de gli essercitij delle gambe. Ne gia è poca la loro differenza, perche si trouano alcuni molto impotenti al moto, ancor che non siano à settanta anni giunti de l'eta loro, altri che sono molto piu di questi, robusti, hauranno passati gli ottanta. Quelli che sono deboli dunque, si lascieranno portare in carretta, ò in lettica per essercitarsi, piu tosto che non caminando co' piedi loro. Quelli che sono gagliardi, e nel'un modo, e nè l'altro si esserciteranno. E conduremo amendui questi alla seconda fricatione, non però ad un modo istesso, ma sempre piu presto gli deboli, percio che questo è anco un precetto communißimo, che doue le forze sono deboli si dee una spessa, e poca fricatione usare, doue sono gagliarde, ui si dee oprare la rara, e molta. Ma cosi questo, come le altre cose, come facilmente si dicono, cosi è egli molto difficile ad hauere la cura di un uecchio, per conseruarlo sano, à punto come di quelli, che cominciano à stare meglio della infirmita, che hauuta hanno. E questa parte dell'arte chiamano i Medici moderni Analeptice, quasi refocillatrice, quel-

la altra, che della ſanita de i uecchi ha cura, chiama-
no Gerocomice. Queſti due affetti non ſono una ſa-
nita perfetta & aßoluta, ma ſono ò mezzani affetti tra
il morbo, e la ſanita, ò non ſono à niun conto parte alcu
na di quella ſtabile, & habituata ſanita, ma di quella
piu toſto, che chiamano fallace, e dubbia. Chiamando dun
que la uecchiezza ò morbo, ò un certo morboſo affetto,
ò un certo che poſto tra il morbo e la ſanita, ò pure falla
ce ſanita, & incerta (perche poco conto di coſi fatte
quiſtioni facciamo) diciamo che la compleßione di un
corpo uecchio, poi che egli per ogni leggiera cagio-
ne s'infermi, ſi dee inquanto al modo del uiuere, cura-
re alla guiſa, che ſi curano quelli, che ſi leuano di ma-
latia. Il perche facile coſa è dire, che ſi debba toſto la
mattina il uecchio, ungere con oglio, e frecare, ma at-
tamente queſte coſe eſſequire, egli è molto piu che
difficile, perche ogni poco, che ſia la fricatione du-
retta, apporta ſtanchezza, e ſe ella è molle, non fa
l'effetto, come ne ancho quella, che è molto po-
ca. E la molta, che è buona per nudrire, digeriſce
aſſai euaporando. Di piu, ſe il luogo, doue ſi ſpo-
glia il uecchio ignudo, è freddo, non ſolo non appor-
ta utilita alcuna, che egli ancho condenſa, e raf-
fredda. S'egli è piu caldo del debito, di inuerno
facendo piu raro il corpo, il fa ſoggetto, & atto
ad eſſere offeſo dal freddo, di eſtate il fa con euapo-
rarlo reſtare exhauſto, e li toglie le forze, per-
che quelli, che hanno quella ſtabile & habituata ſanita

ne anco da uehemente cagione ſi trouano alterati, la doue ogni minima cagione è occaſione di fare gran mutamenti ne uecchi. Il medeſimo riſpetto dunque ſi ha da hauere e ne la qualita, e nella quantita del cibo, per che ogni poco che ui eſcano da i termini i uecchi, ne ſentono gran leſione, la doue i giouani ne ſentono pochiſsima per grandiſsimi errori, che ui facciano. Piu ſecuro dunque ſera dare ad un debole uecchio poco cibo, e tre uolte il giorno, come ſoleua gia Antiocho medico cibare ſe ſteſſo. Egli paſſaua Antiocho. LXXX. anni, & ogni di ne ueniua à pie nella piazza, doue ſi facea la ragunanza de cittadini, alle uolte anco ne andaua gran pezzo di uia à uiſitare gli infermi. Et era da caſa ſua à la piazza preſſo ad un quarto e mezzo di miglio, che egli ſempre à pie il caminaua, come anco facea uiſitando gli infermi, che erano da preſſo. Che ſe li biſognaua piu lontano andare, parte andaua in carretta, parte in ſeggia. Egli haueua in caſa una cameretta, nella quale faceua fuoco l'inuerno, e l'eſtate ſenza farui fuoco haueua un ben temperato aere. In queſta camera tanto di eſtate come di inuerno ſi fricaua ſempre la mattina, eſſendo però prima andato del corpo. E ſu la piazza in qualche luogo preſſo la terza, ò al piu, la quarta hora del giorno mangiaua pane e mele attico, il piu delle uolte cotto, e piu di rado, crudo. Poi parte ragionando con gli altri, parte leggendo ſolo qualche coſa, la paſſaua fino alla ſeſta hora del giorno. Poi toſto in qualche bagno publico ſi frecaua, poi in eſſercitij atti à uecchi ſi eſſercitaua,

(de' quali eſſercitij ſi parlerà appreſſo) poi bagnato che s'era, deſinaua mediocremente, mangiando prima di quelle coſe, che fanno il uentre lubrico, e poi peſci, di quelli ſpetialmente che ò chiamano ſaſſatili, ò che in alto mare uiuono. Nella cena poi s'aſteneua di mangiare peſce, ma ſi toglieua qualche coſa di buono ſucco, e che non ſi putrefaceſſe facilmente, come è il farre cõ mulſo, ò qualche uccello in brodo ſchietto ſenza niuno aſſaporamento. E con queſta regola nel uiuere eſſendo uecchio, ſi mantenne in fino à lo eſtremo della ſua uita Antioco co' ſentimenti illeſi, e con tutti i ſuoi membri integri e ſani. Telepho grammatico uiſſe piu che Antioco, percio che egli giunſe preſſo à i cento anni. Coſtui d'inuerno ſi lauaua due uolte il meſe, l'eſtate quattro, ne gli altri tempi, che ui ſono in mezzo, tre uolte. In quelli di poi, che non ſi lauaua, uerſo la terza hora del giorno ſi ungeua con una picciola fricatione, poi ſi mangiaua del mele pfetto crudo meſcolato con alica cotta in acqua. E queſto ſolo li baſtaua per uno innanzi deſinare. Deſinaua poi alla ſettima hora del dì, ò un poco auanti, e prima mangiaua herbe cote, ò cauli, che diciamo, poi peſci, ò uccelli, la ſera non mangiaua altro che pane ſolo cõ uino adacquato. Egli come è à fanciulli alieniſsimo il uino, coſi è attisſimo pe' uecchi. E uuole eſſere per coſtoro di quelli uini, che ſono di natura ben calda, come ſono nella Grecia la maluaſia, e'l uino di Leſbo, ò della Meſia, non gia di quella, che è preſſo l'Iſtro, ma di queſta che chiamano Helleſpontia, e che è nella noſtra Aſia à Pergamo uici=

na, e come sono in Italia il Falerno, il Surrentino, doppo i quali sono anco perfetti in Italia quelli, che si fanno in Tiburi, & in Signa, ma uogliono amendue essere uecchi perche quando si beuono nuoui, non aiutano alla digestione del nudrimento per le membra, ne prouocano l'urina, ma si stanno gran tempo fluttuando nel uentre. Appresso à questi sono boni anco l'Adriano, il Sabino, l'Albano, il Gabino, e'l Triphilino. E di piu, tutti gli Aminei, che nascono in Italia e presso Napoli, & in Toscana. Quel di Mesia ha uirtu simili al Surrentino, come il perfetto di Tmoliti e al Falerno simile. Al Sabino & à l'Adriano sono simili il Titacazeno, e la Maluasia. Questi uini dunque poco antichi si uogliono da i uecchi bere, da quelli però, che non hanno troppo gagliardo il capo, perche à quelli, che gagliardo e forte l'hãno, sono assai atti & appropriati il Falerno, il Surrentino, il Lesbio, la Maluasia, il Mesio, e'l Tmolite. In ogni paese dunque si potra ciascuno con gli essempi gia detti, elegersi quello, che li parra p se piu atto, hauẽdosi però in questa elettione di uini p uecchi, tutto l'intento qui uolto, che il uin sia in sustanza sottilißimo, e di colore di oro, che suole Hippoc. chiamarlo, fuluo, e l'haurebbe potuto anco chiamare biõdetto. E anco atto et appropriato quel colore che è pallido quasi posto nel mezzo tra l'aureo, e'l bianco, perche mischiando i uini di questi due colori insieme, ne risulterebbe il pallido. In qual colore risulta anco misciãdo il uino aureo con l'acqua, secondo la quantita però dell'acqua diuersamente

apparisce. Di tutti questi, se noi al colore miriamo, il piu caldo è l'aureo, ò il biondo, che noi uogliam qui dire quello che è meno di tutti gli altri, caldo, si è il bianco. Gli altri, che sono tra questi due nel mezzo, tanto piu ò meno forza hanno, quanto piu ò à l'uno, ò à l'altro si accostano. Questa dunq; e la principale e maggiore utilita, che possa dal uino, à uecchi nascere, ch'egli riscalda loro tutti i membri. La seconda utilita si è, che per uia della urina purga loro il sero, e la acquosita del sangue. Onde quel uino è anco ottimo per uecchi, che puo loro principalmente queste commodita prestare. E quello fa questi effetti, che è sottile in sustanza, perche fa urinare, e che è aureo, ò biondo che diciamo, perche questo è il proprio colore de gli uini ben caldi. Quelli uini anco che sono da principio stati ben bianchi, inuecchiãdosi acquistano una certa biondezza, onde diuentano primo pallidetti, e poi, anco pallidi à fatto, che se si conserueranno lunghißimo tempo, di pallidi diuenteranno biõdetti, e quasi aurei, che gia è impoßibile i bianchi diuentare del tutto aurei. Quelli uini pallidi, ò aurei, che sono di pingue sustanza, & accrescono il sangue, e nudriscono il corpo, onde uengono ad essere alle uolte à i uecchi utili, quando non hanno acquosa humidita nelle uene, e desiderano un copiosetto nudrimento. Ma molto hanno i uecchi bisogno di quelli uini, che prouocano la urina perche in loro l'acquoso escremento abonda. Niun poi di que' uini, che fanno lunga dimora nel uentre, è buon per uecchi, come sono l'Amineo di Bitinia, & in Italia

il Marſo,il Signino,il Tiburtino,mentre ſono però nuo
ui. E tutti queſti ſono bianchi. Gli altri poi neri,e craßi
quelli che aſtringono , ſtanno gran tempo nel uentre
fermi,e ui deſtano ſu fluttuationi,e tumulti,come è il Si
bate,che naſce in Cilitia,e quel che chiamano Egeate , ò
Perperino,che naſce nell'Aſia. Quelli poi,che eſſendo ne
ri e craßi non aſtringono,come è il Scibelite , e'l Thy=
reo meno indugio nel uentre fanno,non prouocano pe=
rò ne anco eßi l'urina,ma la mandano ben giu à baßo.
Onde ſogliono anco innanzi al cibo berne . Ma queſti
uini non ſono à uecchi utili,ne beuendoſi innanzi , ne in
qual ſi uoglia altro tempo , come ne anco lor gioua co=
ſa alcuna , che generi craßo ſucco , perche queſte coſi
fatte coſe oppilano il fegato , la milza , e le reni . Il
perche auiene , che i uecchi , che le uſano abundantemen=
te,altri ne diuentino hidropici, altri patiſcano di male
di pietra . Se alcun uecchio dunque uorra doppo il ba=
gno uin dolce uſare , hauendo gia la mattina mangia=
to , come habbiamo gia detto che ſoleua Antiocho fare,
gli ſera il Fauſtiano , ò il Falerno ottimo , ò non ha=
uendo di queſti , ogni altro uino , che à queſti ſia ſimi=
le . E gli ſeranno tutti quelli ſimili , che ſeranno e dol=
ci, e pallidetti inſieme , & à queſti uicini ſono il The=
reno,e'l Cirieno. Non uieterò à uecchi ne anco quelli ui
ni , che ſi conciano con mele , maßimamente à coloro,
ne' quali ſi puo ſuſpicare , che non ſi generi loro nelle
reni qualche pietra,ò ne' quali ſi tema di qualche impe=
to di podagra,ò di altro morbo articulare. Quel uino,

che è à questa compositione col mele attißimo, si è il Sabino, ò qualche altro simile. Et in questo si pone del petrosinolo, quando si ha à morbi articulari à giouare: perche à quelli che patiscono di male di pietra, ui si uuole meschiare anco un poco di betonica, e di cestro, che nasce in Francia, e la quale herba chiamano Sarxiphago. Quelli che con piu curiosita fanno questa compositione, ui aggiungono anco un poco di spicanardi. Sono bene delle altre cose, che hanno uirtu di prouocare l'urina, ma la maggior parte fanno una semplice beuanda di uino, e di mele, e ui aggiungono un pochetto di ruta, e di pepe. Che s'egli mangia alcuna cosa prima, che si bagni, è non ha il suo uentre di aiuto alcuno bisogno, dee doppo del bagno bere uin bianco, e che poca acqua toleri. Si uogliono poi fuggire tutti que' uini, che sono crassi, dolci e neri, perche oppilano le uiscere, ben che la oppilatione, che dal uino nasce, sia mediocre, che gia non si soccorre e rimedia facilmente à quella, che nasce da quelli cibi, che generano lento, e grasso succo. Onde si debbono forte i uecchi guardare di mangiare molto farre, ò cacio, ò sorba, ò conchiglie, ò b[illegible] ò lentecchie, ò carne di porco, e molto piu di mangiare spesso anguille, ò ostreche, ò qual si sia altra cosa di quelle, che hanno la carne dura, e difficile à conquocersi. Per lo medesimo rispetto non è loro medesimamente utile spetie alcuna di cose marittime testacee, ò cartilaginee, ò di tonni, ò di altra maniera di pesci großi, e duri.

come ne anco è delle carni buona quella di ceruo, ò di capra, ò di uacca, benche queste carni non à uecchi soli, ma à niuno altro siano utili. La carne di pecora non è male pasto per giouani, ma per uecchi non è troppo buona, e molto men buona è quella di agnello, per essere humida, muccosa, glutinosa, e flegmatica. La carne di capretti nõ è mica male per uecchi. Sono anco per loro buoni gli uccelli, che uiuono lontani da paludi e da fiumi, e da stagni. E tutte queste cose quando son salse e secche, sono migliori che non fresche. Bisogna dunque (come s'è detto) principalmente guardarsi da cibi, che oppilino. Che se alle uolte si troui l'huomo forzato ad usare queste cose copiosamente, si uuole tosto prendere il Diacalaminthes, che s'è gia di sopra nel quarto libro descritto. E non potendosi hauere questa compositione, si potra usare il Diatrionpipereon. Che se ne anco questo si ritrouasse, pistaremo il pepe bianco, e il passeremo per seta sottilissima, poi il mangiaremo con gli altri cibi, e ne porremo anco nel bere. Giouera anco in questo caso mãgiare cepolle, anzi agli anco, se ui si troua l'huomo auezzo. L'antidoto di uipere, che chiamano Theriaca, si da anco utilmente à uecchi, massimamente, se doppo cibi oppilatiui gli daremo cose, che questa oppilatione risoluino, innanzi alla Theriaca, perche allhora la Theriaca fa efficacissimi effetti, che se si trouera con queste cose purgato il uentre, con somma utilita potremo il di seguente la Theriaca darli. Il medesimo effetto fanno e la Ambrosia, e la Athanasia, che chiamano, & altre simili

medicine de i gia detti aromati composte. Ben che il uecchio, che accortamente uiua, non habbia mai di tal medicina bisogno. Ma se hauera mai bisogno di quel la maniera di uiuere, che estenua il corpo, quelle cose gli basteranno, che habbiamo in quel libro separatamēte scritte, doue noi della maniera del uiuere che estenui, ra gionato habbiamo. Egli è chiaro gia (come io penso) che i uecchi hanno da usare il pane, che sia salso, fermen tato, bene ammassato, e cotto, e che habbia da lasciar uia questa tanto da tutti lodata simila con tutte le altre de licate cose, che di lei si fanno, perche non solamente sono di dura conquottione, ma sono anco di cattiuo succo, & oppilano le uiscere. E non sarebbe cibo non solamente à uecchi, ma à tutti gli altri huomini anco tanto cōtrario, quanto sarebbono quelle turte e pizze, che di butiro e di simila si fanno, se non ui si mescolaße anco molto mele insieme. Ma che bisogna mescolare le cose buone e sane con le nociue, potendo da per se solo usarsi il mele, e cot to, e crudo, col pane? Ma bisogna piu cura hauere del la bonta del pane, che di quella del mele. Il mele tanto sera migliore, quanto sera piu simile & à la uista, & à le uirtu à l'attico, che se non si potesse hauere tale, si puo ogni altro mele usare, pure che non habbia male odore, ò che non mostri in se apertamente le qualita del la cera, ò pure qualche altra qnalita estranea, che sareb be piggiore. La maniera del pane di simila, che s'è det ta, non solo non gioua punto al uecchio, ma gli è anco alienissima. Ben gioua à gli Athleti per gli essercitij che

à fare hanno. Al pane del uecchio se non si mescola mol to sale, e molto fermento, e se non si fa ben quocere, gene ra succo crasso e glutinoso, il quale quando cresce mol to, non puo essere ne anco à niuno altro utile. Generareb be dunque ne uecchi oppilationi nel fegato, nella milza, nelle reni, & in coloro spetialmente, che hanno in queste uiscere naturalmente stretti i meati e l'essito de uasi, per che come ne le uene, che si uegono con gli occhi, si ue de gran diuersita della ampiezza di loro, tanto da uno huo mo ad un'altro, quanto nelle parti di un solo, cosi si deè pensare che sia anco in quelle, che non si ueggono, e che stanno, come ascoste dentro nel corpo. Ma questa diffe rentia non si puo conoscere, fin che non se ne è bene con la isperientia cerco. Intendo esperientia quella, che si puo dalle cose, che si mangiano particularmente fare. On de se alcun sera auezzo di mangiare queste cose crasse, e non ne sente offensione alcuna, si dee credere, che egli habbia late & ampie le uene delle gia dette uiscere. Che s'egli facilmente offensione ne sente, crederemo che stret te le habbia. Noi habbiamo conosciuto un uecchio conta dino, che era uisso piu di cento anni in contado. Costui togliea gran nudrimento dal latte di capra, chel soleua à le uolte mangiare con polpa di pane, che ui maceraua dentro, à le uolte il mischiaua col mele, à le uolte il quo ceua, e ui poneua anco cime di thimo, e pane. Vn'altro, che credeua, che per uirtu del latte fusse tanto uisso costui, uolle imitarlo, e se ne sentiua del continouo male, comũ que egli tolto l'hauesse, perche da principio gli si ag=

grauaua la bocca del uētricello, poi gli ſi atteſauano da la parte deſtra i precordij. Hauendo medeſimamente un'altro cominciato ad uſare il latte, non ſi dolſe per niuna di queſte coſe, perche egli il cōquoceua bene, ne ſenti di cio rutto acetoſo e fumoſo, ne grauezza, ò gonfiamento alcuno ne' precordij, nel ſettimo di pero, da che hauea cominciato ad uſarlo, confeſsò ſentirſi chiaramente aggrauato il fegato, parendoli di hauere, come una pietra ne gli precordij da man dritta, in modo, che gli ſi traheuano giu le parti di ſopra, e queſto atteſamento gli ſi ſtendeua infino à la gola. Egli è chiaro dunque, che à coſtui gli ſi era oppilato il fegato, à quell'altro gli ſi era gōfio e pieno di aere. Io ho conoſciuto anco uno al quale per uſare lungo tempo il latte, nacque nelle reni una pietra. Ne ho anco conoſciuto un'altro, che ne perde tutti i denti. Ad alcuni dunque ha nociuto l'uſare di lungo il latte. Alcuni altri l'hanno ſenza nocumēto, ma con gran frutto anco continouato di lungo, come quel contadino, che noi detto habbiamo, che uiſſe piu di cento anni, perche quando la qualita del latte non è punto contraria à la natura di chi lo uſa, e per la ampiezza delle uene ſono aperti e facili i meati delle uiſcere, nō ſolo non ſe ne ſente offenſione alcuna, ma molti giouamenti ſe ne cauano, che dal latte naſcono. I quali giouamenti ſono gia prima ſtati da altri medici detti, come è un moderato andare del corpo, e la bonta del ſucco, che egli genera, oltra che egli forte nudriſce. Alle quali coſe ſono di grā de aiuto i paſcoli iſteſſi de gli animali, il cui latte s'ha

da usare, benche siano alcuni, che fanno poco conto di questa auertenza, che io dico, de pascoli, quasi che ò niente ò poco facciano à la bonta del latte. Ma noi chiaramente uediamo, che se gli animali, del cui latte habbiamo à seruirci, mangiano scamonea, ò titinalli, che chiamano altrimente lattuche marine, quello latte ha anco uirtu e forza di aperire, e dissoluere, Onde si fa chiaro, che da un uitioso pascolo, si genera agre, acuto, & austero il latte, secondo la natura dell'herba. E percio alcuni medici, che sono stati auanti à noi, moßi dalla isperientia hanno alcuni pascoli inetti al latte chiamati in lingua greca. Agalatti, di che habbiamo anco noi trattato altroue. Hora basta sapere, che il pascolo de gli animali, che hanno à seruirci di latte di ottimo succo, dee essere ne agre, ne acuto, ne troppo austero. Questo altro penso, che sia chiaro, senza che io il dica, che l'animale dee essere giouane, e sanißimo, e mi pare, che sarebbe meglio, che fussero due, una capra, & una asina, perche à uicenda usaßimo il latte hora de l'una, hora de l'altra, percio che quello de l'asina è sottile è seroso, quel de la capra è di mediocre sustantia, questo dunque è di magior nudrimẽto, quando pero fa bisogno di nudrire, quell'altro è aßai piu securo, perche s'egli si mangia solo con pane, e si digerisce piu presto, e non gonfia punto, ne si coagula nel uentre, masſimamente hauendoui prima posto un poco di sale, e di mele. Egli bisogna ben saper prima la uirtu non del latte solo, ma di ogni altra cosa, della quale siamo per ben seruirci, se uogliamo sentirne utilita, che cosi

non ci bisognera spesso ripetere il medesimo. E certo, che mi pare di essere qui stato piu lungo disputando del latte, e del uitio, che non era forse al proposito nostro, perche sarebbe stato meglio, mostra l'utilita, che da loro ne' uecchi nasce, rimettere alla elettione tãto del uino, quãto del latte, colui, che hauesse gia le uirtu loro e communi, e particulari apparate, perche bastaua dire del uino, che è quello che è molto caldo, e prouoca l'urina, è molto piu utile pe' uecchi, e del latte, che non si dee à tutti dare, ma à quelli soli, chel possono ben conquocer, e che non ne sentono accidẽte alcuno nella destra parte de' precordij. Ma perche molti non uogliono per fastidio leggere que libri, doue noi à lungo habbiamo di questa e di altre simili materie trattato, à forza siamo costretti essere qui lunghi, Onde (come io penso) meritiamo qualche perdono, e siamo iscusati, se qui non siamo del tutto breui, come essere douremmo, Questo si bene si dee sapere, che è impossibile, che alcun si possa bene e securamente seruire de le cose, che usare debbiamo, non hauendone altra dottrina, che come quella, che s'è poco fa, del latte e del uino data, anzi chi uorra ottimamente seruirsene, bisogna che egli habbia prima apparato e uisto il proprio trattato di tutte le cose che usiamo, con le loro communi e proprie uirtu, e differentie infino à le ultime spetie loro. Ne gia bisogna in questa opera copiosamente trattare di tutte le cose, che bisogna sapere colui, che uuole conseruare un uecchio sano, ma basta di alcune sole piu necessarie parlare, come s'è poco auanti fatto del latte, e del uino,

e come faremo(ma con piu breuita) di alcune altre cose, come à l'incontro di molte altre si tacera, bēche chi uolesse stendere in lungo il ragionamento, potrebbe recare in campo tutte quelle cose, che sogliono abondare ne uecchi e dire delle raucedini, del catarro, della pietra che suole nascere nelle reni, delle podagre, de gli morbi articulari, del'asma, e di altri simili, e soggiungere la maniera, che s'ha à tenere nel uiuere in ogni un di questi morbi, insieme con le loro particulari medicine. E si mostrarebbe costui à questa guisa non solo diligente, ma dotto anco in sapere curare i uecchi. Ma come non bisogna andare qui niuna di queste cose cercando, che si possono cauare da i libri, doue si tratta della cura de' morbi, cosi non bisogna ne anco tosto fermarci, dette che habbiamo le cose sole communi e generali. Ma proposte queste cōmuni, si uuole anco tosto qualche altra cosa particulare soggiugner, che sia forte al proposito di quel di che si tratta, à punto come noi fatto habbiamo, che hauendo ne' libri nostri de gli Temperamenti mostro, come senza alcun dubbio la uecchiezza sia fredda, ma nō gia cosi chiaro, secca (perche uogliano alcuni, che ella sia humida) era bene, che hauendo qui, come per un fondamento tolte le cose che iui del temperamento de' uecchi dette si sono, indi quanto s'ha à dirne togließimo, descendendo ancho à trattare alcuna cosa delle particulari, parte per essercitare colui, che legge per impararle, parte anco perche siano per essere come essempi alla inuentione delle cose, che si sono à studio lasciate à dietro, percio che non è

gia ogn'un cosi diligēte e desto, che dal precetto uniuersa le solo, essi ne possano le cose particular ritrouare e caua re, ma desiderano un che quasi con mano ue gli conduca, percio che hauendo alcuni bene esperti inteso e ueduto, che il corpo del uecchio, quanto à le sue parti, è freddo, e secco, e che p la debolezza delle forze facilmēte si colma di flegmatici et acquosi escremēti, tosto si sforzerāno di ca uar, questi fuori e purgarli, e di riscaldare et humettare le parti sode. Alcuni altri che ingānati dalla copia de gli escrementi, hanno indistintamente detto, che il tempera= mento de' uecchi sia humido, tosto nel primo muouersi p curarli l'errano, mentre che pensano, che si debbano i cor pi de i uecchi diseccare. Onde gli danno que' cibi che di seccano, come delle herbe, il caule piu tosto che la malua, ò che il blito, ò che il lāpazzo, ò che l'atriplice, ò che la lattuca, delle legume poi dāno piu la lētecchia, che la pti sana, et il meglio piu tosto che la faua, et il panico piu to sto che la spelta: delli frutti dāno loro le amēdole et il se me del terebinto piu tosto che cocozze, e cocomeri, e pru ne, e celsi. Delle carni dāno lor piu tosto quelle delle fiere seluaggie, che delle domestiche, e le salate piu tosto, che le fresche. E finalmēte loro fuggono le cose, che hāno uir tu di humettare, e tolgono uolōtieri, et usano quelle, che diseccano, bēche in effetto la uerita ricerchi tutto il cō= trario, pche à i uecchi sommamēte i cibi humidi giouano. Ma pche sono anco di freddo tēperamento, onde ne ge= nerano tosto flegma nel uētre, e nelle prime uene, sono pcio paruti nociui à quelli, che non hanno bē conosciuto

tutto il temperamento de' uecchi, ne anco ueggono il ca
po e'l principio, come ſi debba la uita di quelli ordinare,
percio che non gioua loro nel'oglio, ne il caldo bagno
di acqua dolce, ne il bere del uino, ſe non hanno di eſſere
humettati biſogno. E che eſſi habbiano biſogno d'un mo
derato moto, e del ſonno, ne fa ampia fede il uerſaglio,
doue biſogna tutto il uiuere loro drizzare. Il perche ſe
talhora ſiamo per lo flegma forzati à ſeruirci di alcuna
di quelle coſe, del tronchio, e ſpecino, dobbiamo poi toſto
ſenza dimora ritornare al uiuere, che humetti loro il
corpo. Medeſimamente ſe à le uolte ſuſpicando di oppi
latione ci uolgiamo à i cibi, et à le medicine, che poſſano
gli oppilati meati aprire, ne anco in queldi iſteſſo biſo
gna aſtenerci da cibi di humido temperamento, e molto
piu nel dì ſeguente dobbiamo in queſto propoſito ſtare
ſaldi, dandoli farre con mele, e meſcolandoui un poco di
aceto, quaſi apparecchiandolo alla guiſa, che ſi fa della
ptiſana, e glielo faremo torre con uino melato (che chia
mano mulſo) ò con uin falerno, ò pure ueramente potre=
mo farli uſare il latte, (come s'è gia detto di ſopra) ò
ptiſana ben cotta con pepe ſottiliſſimo meſcolato. E fra
tutti gli altri frutti dell'autunno, le fico mature ſono ot
time, come l'inuerno poi le fico ſecche. Il pane anco uuo=
le eſſere fatto alla guiſa, che s'è gia detto, acconcio ò con
mele, ò con mulſo, ò con qualche atto e buon uino. Noi
qui, come per uno eſſempio proponiamo queſte coſe, ac=
cio che chi legge, hauendo il ſuo intento uniuerſale alle
coſe, che poſſono riſcaldare & humettare, poſſa diſcer=

nere e giudicare à questa ſomiglianza quello che gioui, e che non gioui. Ma perche nel corpo di uecchi ſi raguna eſcremento, e flegmatico & acquoſo, biſogna ogni di prouocarli l'urina, non gia con medicine, ma con appio e mele, e uini, che habbiano efficaccia, e uirtu di cio fare e biſogna farli anco lubrico il uentre, ſpetialmente con ſorbire dell'oglio innanzi mangiare, e con aſſaggiare auanti al cibo medeſimamente, herbaggi conci con oglio e garo. Queſte coſe ſono ſofficienti à mouere ogni dì il uentre, come ſono anco le fico, quando ſe ne trouano però, e come ſono le prune, & altre ſimili coſe, che di eſtate e di autunno ſi trouano, nell'inuerno poi ſono buone le fico ſecche, e le prune damaſcene, lequali ſi uogliono fare bullire in acqua, ò in mulſo, doue ſia un pochetto di mele. E ſera meglio ſe ſera attico il mele. Ma per muouere il uentre le prune di Spagna ſono migliori, che le Damaſcene. Si puo anco talhora mangiare auanti qualche oliua dolce in ſalimora. Non perſuaderei io mai, che uecchi prendeſſero l'aloe (come ueggo che molti uecchi, che hanno ſecco il uentre, fanno.) Alcuni ne fanno pilule cō ſucco di caule, alcuni altri la tolgono in polue ſolamente con qualche liquore, alcuni con acqua, alcuni con mulſo. Gli ricchi ſogliono coſtumare quella, che ſi compone e fa con cannella fina. Queſta medicina da alcuni è chiamata Hiera dialoes, da alcuni Amara. Et alcuni la ſi tengono riposta ſecca, per uſarla con qualche beuanda, alcuni altri la conſeruano in mele crudo. Ma niuna di queſte maniere di aloe fa per uecchi, ſaluo ſe qualche urgēte

neceßita il rechiede, pche se con le cose dette di sopra si discioglie il uẽtre, ne anco un di si un nò gli si dee dare cosa medicinale, uiolẽta, che se il uẽtre si trouasse cosi ristreto, che nel terzo giorno nõ mostrasse di disciogliersi, bastera all'hora darli la mercorella, ò herba mercuriale, che chiamano, & il caule marino, che uolgarmente chiamano la soldanella, & il Gneco (che chiama cartamo il uolgo) in ptisana, & altre simili cose, che hanno in se poca uirtu medicinale, come è anco la resina del Terebinto, la quale si toglie à le uolte quanto è una noce ponticasola, à le uolte quanto sarebbono due di queste noci, ò pure tre, percio che non solamente puo disciogliere il uẽtre senza offenderlo, ma puo anco nettare e purgare tute le uiscere, il fegato, la milza, le reni, il pulmone. Le cose, che si sono dette, si possono uariamente usare, ne eletta una di loro solamente, si ha da usare sempre, perche la natura di colui, che con lungo tempo si troua in una aßuefato, poco piu si muoue poi, ne altera per la uirtu di lei per la familiarita che prende seco. Bisogna dunque e uariare à uicenda le gia dette cose, e quella compositione che di fico secche si fa. Vogliono essere queste fico grasse, e si dee loro torre la scorcia, che le circonda. Il medesimo s'ha à fare del cartamo, poi s'hanno à pistare amendue insieme. E uuole essere à peso tanto dell'uno, quanto dell'altro, benche esperimentandosi questa confettione, si puo e giungere, e mancare del cartamo, secondo la natura di chi lo toglie. E se ne potra togliere per uolta quanto sono due, ò tre fico secche, secondo che la

isperienza mostrera che piu ò meno à ciascuno ne biso
gni, perche si trouano uentri altri piu, altri meno obediē
ti à le medicine. Ma di quante medicine si sono dette, nō
se ne dee niuna copiosamente dare, perche alcuni quādo
si sentono bene euacuare, per allhora si rallegrano, ma
quanto piu euacuati si trouano, tanto piu poi ne' gior=
ni seguenti si ueggono ristretti e constipati. Dinasce,
che à quelli, che in infirmita lunghe, come sono quelle de
l'inuerno principalmente, gli si strigne e constipa il uē
tre, & à quelli, che doppo una lunga infirmita, riualen=
dosi auiene il medesimo, soglio io fargli lubrico il uen=
tre non con cose agri infuse per le parti di sotto, ma con
oglio solamente à questo modo oprato. Il quale oglio si
puo anco talhora securamente usare per questa uia di
sotto, quando il uentre è constipato, e ristretto, percio
che con questo e si humetta e bagna l'escremento secco, e
si fà lubrico il passo, e ne diuenta molle il corpo istesso
del uecchio, duro prima & hirto come una dura pelle.
Non sono gia però queste cose proprie del uecchio in
quanto à uecchi, perche giouano anco à quelli, che si ri=
uagliono da lunghe infirmita. Che cosa sera dunque pro
pria del uecchio, come uecchio? Quella à punto, che con
facendosi col temperamento di lui li gioua. Il che non è
altro, che quello, per cui cagione si inuecchia, e da l'uno
piu per tempo, ò piu tardi, che da un'altro, secondo che
ò la natura da principio ci fece, ò che ci siamo poi nella
uita essercitati, ò secondo la maniera, che habbiamo tenu
ta nel uiuere, ò pur che ci siamo piu ò meno diseccati so=

uerchio per infirmita, ò ansieta, ò per altra simile cosa. Che gia non è altro in effetto quella, che chiamano propriamente uecchiezza, se non un temperamento secco, e freddo di un corpo, causato dalla moltitudine de gli anni. Suole anco alle uolte auenire e nascere per un morbo che le febri cagionino. E questa anco, che dal morbo nasce, chiamiamo uecchiezza, come habbiamo gia detto nel libro, che fatto habbiamo del Marasmo (che non uuole altro dire, che una tabe, & un mancamento de l'animante) il quale affetto si uede non solamente ne gli animali, ma nelle piante anco. E gia s'è nel primo libro di questa opera, mostra la necessita, onde uenga in noi la uecchiezza. Da questo primo libro dunque, e da quello, che scritto habbiamo del Marasmo, e da quelli de' temperamenti, potra chi uuole, nell'arte della cura di uecchi diuentare dotto, che gia la prouidenza & auedimento di ogni affettione corporale consiste in due cose sole, & in discernere la sua propria essenza, et in conoscere le uirtu e le forze delle cose, che possono giouarli. Come à punto nella uecchiezza, della quale parliamo, chi ben conoscera, che questo affetto non è altro che una certa siccita con frigidita, e conoscera anco, che quelle cose, che possono giouarli, sono quelle, che humettano parimente, e riscaldano, egli sera costui un atto e buon medico pe' uecchi. Et essendo queste tali cose di quattro sorti, perche altre si tolgono per bocca, altre à studio s'applicano di fuori al corpo, altre cose si fanno, come è la fricatione, il moto & altre simili, altre si euacuano, come s'è gia nel fine

del primo libro detto, bisogna di tutte scielgliere sempre quelle, che possano riscaldare & humettare. E per sapere qual di loro sia piu per essere appropriato, e per giouare, ui è molto utile l'essercitio, che col mezzo de gli essempi si fa. So io dunque con questa maniera di rimedio che dirò, hauere alla sua debita misura, e conueneuolezza recato tutta la ampiezza del petto d'un fanciullo, che s'era molto dalla bebita proportione e conueniēza delle altre membra scostata. Io li cinsi con una fascia alquāto lata, quanto era sotto l'ampio del petto infino alle coscie accōmodandola in modo, che senza offensione, stesse ferma, non troppo stretta, ne punto lenta, et ampia. Et il feci essercitare ꝑ tutte quelle uie, nelle quali ui si oprano le braccia, e la uoce in gridare. Ma nell'un e nell'altro facea ristrigner, e rattener il fiato dētro. Il che si fa, quādo costrigniamo forte d'ogni parte il petto, e premiamo in modo il fiato, che quello, che col rispirar habbiamo prima attratto, il riteniamo. Egli bisogna dunq; respirar forte, chi uuole cio bene et acconciamente fare, perche quanto piu si strigne aria dentro, tanto piu il petto s'attesa, e dilata. Egli è anco chiaro, che le uoci alte, e i gridi acuti e forti giouano molto à questo proposito, uolēdo essercitare tutte le ꝑti del petto. Queste cose ne' giouani, che crescono, le ꝑti naturalmēte mal poste, riporre in una debita e cōueniēte proportione. Possono anco usate ꝑcamēte giouar à quelli, che nella ꝑfetta eta e grādezza giunti si trouano. Ma nel uecchio non bisogna cosa alcuna tale operare, essendo piu utile (come s'è gia detto) che

le sue parti deboli e inferme si stiano otiose, e senza esser citarsi. E ben molto utile à questa eta nelle sue solite operationi essercitarsi, ancor che li sia nociuo alquanto. Al contrario si dee ne' giouani tentare di mutare quello, che lor nuoce, ancor che ui si fussero dalla lor fanciullezza auezzi, perche possono ben le loro forze soffrire un moderato mutamento, e sperare nel resto della uita di cauarne qualche frutto per miglior uiuere, là doue il uecchio, se ben potesse egli à poco à poco con lungo tempo mutare un cattiuo costume, perche non haurebbe quando potersi di questo migliore costume acquistato godere, ui spenderebbe ogni fatica in uano, non altrimente, che se un di ottant'anni cominciasse ad imparare qualche arte. Or come non è poca la differenza de' uecchi tra se stessi, ò che alla eta si miri, ò alla complessione del corpo, cosi è medesimamente grande quella del distemperamento di coloro, che di fredda e secca complessione sono (uolendoli alla complessione mediocre comparare) ò che tra se stessi si comparino, ò pure co' uecchi. E senza alcun dubbio questi hanno bisogno di essere humettati, e riscaldati, ma si puo con maggior securta cio fare in coloro, che per la eta possono maggior essercitio soffrire, ò che hanno ancora fresche le forze e gagliarde, percio che questo cosi fatto distemperamento di corpo è come un uersaglio, doue s'ha à drizzare ogni rimedio e cura, e non gia la uecchiezza, ne altra eta. Ma percio che con la congiettura trouiamo e uediamo la misura, e natura degli affetti, per questo nci soliamo considerare anco la

eta. Questo istesso cauiamo da l'hauere notitia del cõ
sueto e solito modo di uiuere del patiente, e dalla notitia
anco delle cause, che istrinsecamente ci offendono. E tut=
te queste cose ci giouano ad hauere una piu certa noti=
tia de gli affetti, non ci accennano ne mostrano però ad
alcun modo i rimedij, ben che gli Empirici uogliano, che
queste cose siano una parte di tutta la Syndrome che
chiamano (che non uuole altro dire, che concorso) hauen
do dalla isperienza cauata la cura à i rimedij, e non dal=
la uera e ragioneuole arte, secondo che gli affetti ricer=
cano, che oprare si debba. Il perche con piu ragione si
mosse Hippocrate à scriuere molte, come si possano e co=
noscere, e presagire prima i morbi particularmente. Il
che è stato poi da i Medici perfetti seguito, che uedeua=
no chiaro quanto facilmente haurebbe ritrouato il rime
dio colui, che hauesse cõpita notitia hauuta dell'affetto di
quel corpo, che egli cura, ò sano, ò infermo. Che gia (co
me spesso habbiamo detto) si dee da quel precetto della
medicina incominciare, che dice, che i cõtrarij co' cõtra
rij si curano. Ritrouato poi quello, che ha à seruire p ri
medio, e conosciuto insieme le sue forze, e uirtu, al corpo
mal disposto daremo sempre cose contrarie alla sua pra
ua dispositione, al ben disposto e sano daremo cose alle
sue forze, simili. Anzi uolendo qualche distemperamen=
to, che non sia però uscito da gli termini della sanita, cor
reggere, ui opraremo quasi un certo contrario modo di
uiuere, ne gli otiosi però, e che in nulla s'essercitano,
perche in quelli, che in negotio si trouano, opraremo co

se simili, maßimamēte essendouisi gia cosi assuefatti i corpi. Ma spesso suole piu l'una, che l'altra di queste due cose auenire, quasi che le nature istesse da per se senza maestro, e chi gliele insegni, s'eleggano quello, che piu è loro appropriato & utile. Et à corpi male disposti tanto daremo cose contrarie, fin che li uedremo resi al pristino stato, la doue quella maniera di uita, che emenda e cura li distemperamenti, per lo piu si manda piu in lungo, percio che per la maggior parte sono morbi alla natura nostra simili quelli, che ci assagliono, cōcio sia chi è di calda compleßione, facilmente in caldi morbi incorre, e chi è di fredda, in freddi. E cosi de gli altri proportionalmente. Ritorna dunque cio che è distemperato, piu ageuolmente alla sua propria natura, che non à l'ottimo e perfetto temperamento, percio che essendo il temperamento posto nel mezzo d'ogni distemperanza, chi si troua in morbo alla sua natura conueniente, piu si uede dal temperamento lontano, chi in morbo alla sua natura dissimile si troua, meno è dal temperamento lungi. Le consuetudini dunque, benche praue, non si uogliono immutare, se si trouano ancora con qualche menda i corpi. Anzi non si uuole cio sempre in una compiuta sanita tentare, ma allhora si bene quando colui, nel quale si dee questa mutatione fare, si troua molto, da i negotij ciuili fuori. Questi precetti dunque communi à tutti i temperamenti, particularmente si uariano, secondo che s'è ciascuna distemperanza da l'ottimo temperamento ricessata, e fatta à dietro. Ne è egli marauiglia se le

complesſioni distemperate, che ſi trouano nel mezzo fra la perfetta e compiuta ſanita, e'l morbo ſenſibile e chiaro, ſi moſtrano dubbie, e quaſi à l'una parte, & à l'altra pendenti, nel modo de l'ordinare la uita. Non ſi dee ne anco alcuno merauigliare, che ſi ueggano le genti eſſere dalle medeſime coſe leſi e ſoccorſi, per=che allhora ſi ben merauigliare ci potremmo, quando tutti gli huomini fuſſero d'una ſimile compleſſione di corpo, e uedeſſimo alcuni dalle medeſime coſe eſſere e guariti, e leſi. Ma percio che le compleſſioni di mol=ti huomini, ſono tra ſe contrarie, non e ſenza ragione che ſi uegga à molti uenire da coſe contrarie utilita. Onde ſi puo maggiormente, chi uuole, merauigliare di tutti quelli medici, che ſenza fare prima differenza alcu na delle nature de gli huomini, ſi ſono poſti à ſcriuere de l'arte di conſeruare la ſanita, percio che come non è poſ ſibile, che il calzolaio accõmodi una ſcarpa ne' pie di tut ti gli huomini, coſi anco non potra mai il medico accom=modare à tutti una maniera di uiuere, che gioui. Quinci moſſi alcuni hanno detto, che è molto ſalutifero per lo corpo, eſſercitarſi forte ogni dì. Alcuni altri hanno det=to, che nulla oſta per uiuere ſano, che ſi meni del tutto la uita otioſa e quieta. Sono anco di quelli, à quali pare molto atto alla ſanita il lauarſi, ad alcuni altri pare il contrario, e dicono anco, che il non lauarſi gioui. Il medeſimo anco hanno detto del bere del uino, & dell'acqua, & delle altre coſe anchora medeſimamen=te, non ſolo di quelle, che appertengono al uiuere

ſano, ma che ſono anco rimedij ne' morbi. E coſi hanno piene le carte di coſe tra ſe contrarijßime, tal che di rado ſi troua, che eßi tutti fra ſe in una ſola coſa conuenghino. Ma la iſperienza chiaro ci moſtra, che puo alcuno e dalle medeſime coſe eſſere offeſo, e giouato, e dalle cõtrarie parimente ſoccorſo e leſo. Io ho conoſciuto alcuni, che ſe per tre dì ſoli reſtauano di eſſercitarſi, s'infermauano toſto, alcuni altri, che ben che uiueſſero del continuo in otio, e quietamente, ſi manteneuano nondimeno ſanißimi. E di queſti isteßi ho ueduti alcuni non lauarſi mai, altri che non lauandoſi, erano toſto dalla febre occupati, come ne era uno Premigene da Metelino. E che queſto ſia come io dico, il ſanno anco coloro, che dalla iſperienza ſola raccolgano l'arte. Niuno di loro però come ne' morbi, coſi ha anco moſtri i ſegni co' quali ſi poſſa ritrouare e conoſcere, che maniera di uita per ciaſcun ſi ricerchi, perche in pochißime coſe ſi troua, che habbiano compiutamente aſſegnato le Syndrome, cioè concorſi, che chiamano gli Empirici, come nella exulceratione del pulmone, e nelle punte del fiãco. Ma la maggior parte hanno una cognitione congietturale de' morbi, i quali non ſi conoſcono dal concorſo di alcuni certi accidenti, ma uogliono un huomo, che finamente ſappia, e conoſca l'affetto del corpo, e che poßa particularmente ritrouare tutte le coſe à queſto tale affetto atte, & appropriate. E queſto, che detto habbiamo, noi eſſendo ancor giouani, ſcorti dalla ragione iſteſſa ritrouammo. Di che ſi fa anco chiaro, che una iſperienza per lunga,

che ſia, non potra mai niuna di queſte coſe gia dette, ſenza la ragione ritrouare. Hauendo inteſo io di Premigene, che non lauandoſi, gli uenia la febre, col mezzo della ragione diſcorſi e ritrouai, che in lui ſi generauano eſcrementi fumoſi, che haueano biſogno di eſſere cauati fuora per euaporatione. Onde perche la pelle era piu denſa di quello, che biſognaua, per mandare uia fuori ogni coſa, quello che per non poterne uſcire, ui ſi fermaua, eccitaua calore ſotto il quoio. Il perche era à coſi fatte nature utiliſsimo il bagno, e non ſolo per queſto, che ne traheua fuori quel fumoſo eſcremento, ma per queſto anco, che humettaua, e con dolce humore. Volſi dunque anco ponendo la pianta della mano ſul petto di Premigene, uedere che qualita di calore ui haueſſe, e ritrouatolo agre, e mordace, quaſi ſimile al calore di quelli, che hanno mangiato molte cipolle, tanto maggiormente mi parue di hauerne bene congietturata e ritrouata la cauſa. Il dimandai anco, s'egli mai ſenza bagnarſi, punto ſudaua, e dicendomi egli di no, mi parue di hauere piu certa appreſa la notitia di quello affetto. Ho uiſto poi alcuni altri, che hauendo queſto calore mordace, come Premigene, non incorreuano in febre, perche trametteſſero una uolta il bagno. E queſto era, perche col ſudore ſi euacuauano loro quegli eſcremēti. A Premigene, oltra la diſpoſition naturale, la maniera anco del uiuere, ancor che per una uolta ſola haueſſe tralaſciato il bagno, era occaſione di hauere la febre, perche egli per lo piu ſi ſtaua in caſa, doue ò ſcriueua, ò

leggeua ſempre, perche egli era Peripatetico, e non ce=
deua à niuno altro della eta ſua. Sappiamo bene an=
co, che à quelli, che non ſi cumulano naturalmente di
queſto coſi fatto eſcremento, e cagione di loro generar
ne una aßidua diligenza e cura nelle fatiche. On-
de habbiamo ueduto un'altro, che haueua queſto ſimile
calore mordace, e nondimeno perche egli laſciaſſe per
un di di bagnarſi, non per queſto incorreua in febre. Il
che aueniua, perche non era egli dedito à gli ſtudij, ma
ne andaua per la citta facendo i negotij ſuoi, compran=
do, e uendendo molte coſe, e contendendo anco alle uolte.
Onde ne uenia percio forzato à ſudare. Mi ricordo
hauere cõſeruato molti anni ſano un di coloro, che ogni
anno di eſtate incorreuano in uno acuto e colerico mor=
bo, col uietargli l'eſſercitio, perche eſſendo egli di tem
peramento caldo e ſecco, come Premigene, uſaua un forte
e gagliardo eſſercitio, e ſi trauagliaua per lo ſole, e
per la polue. Il perche ne gli accreſceua ſouerchio il
calore, e gli ſi denſaua la pelle, e diueniua inetta all'e=
uaporare, lequali due coſe ſenza alcun dubbio nel cor=
po, nel quale etiandio accadeuano, accendeuano la fe=
bre. Diro dunque hora quello, che ſoglio ſempre
nell'arte del medicare hauere pronto in bocca, cioè
che anchora che il diſcorſo ragioneuole facilmente
quel che cerca, ritruoua, e che l'eſperienza gliene fa
poi fede, e gliele comproba. Ben che queſto è aſſai
piu merauiglioſo, che dicendo Hippocrate, che alle
compleßioni calde è piu utile uiuere in otio, e quieta=

mente, che non essercitarsi, non sono nondimeno pochi que' Medici, che non conoscono ne anco quali siano questi cosi fatti huomini, ma à tutti ugualmente impongono gli essercitij. Al contrario sono alcuni altri, che uogliono, che l'essercitio nulla gioui alla sanita. Vi ha anco un'altra terza maniera di Medici, che permettono l'essercitio à quelli, che sono di essercitarsi auezzi, e'l uietano del tutto à quelli, che eßercitare non si sogliono. Tutti questi senza alcun dubbio errano, ma meno quelli, che si sono detti nel terzo luogo, perche chi ad qual si uoglia cosa si assuefa, per lo piu fa elettione di uno uso conueniente alla natura sua, che gia offeso da quello, che gli si disconuiene, suole ciascuno tosto risiutarlo, e lasciarlo, ben che alcuni ò dalla dolcezza uinti, ò dal piacere, ò pur che per troppa stoltitia non s'accorgono di essere dalle cattiue consuetudini offesi, ui stanno su saldi e ui si intertengono. Ma questi sono pochi, e sono assai piu quelli, che non ui stanno fermi. Onde è piu ragioneuole à dire che meno errino que' Medici, che uogliono, che ogni consuetudine si serbi, e mantenga, e che peggio assai dicano quegli altri, che credono, che nulla importi per la sanita, che un prima che mangi, ò pure doppo che ha mangiato, si esserciti, e medesimamente quegli altri ancora, che dicono, che si debbano tutti gli huomini essercitare. Che se uogliamo questi tra se steßi comparare, men male dicono quelli, che uogliono che sempre si debba l'huomo prima che mangia, essercitare.

Il che credano alcuni, che habbia inteso Hipocrate, e detto, quando ne gli Aphorismi scriue, che la fatica dee precedere il cibo. Ma non ueggono, che egli qui parlò dell'ordine del'essercitio, e del cibo, e non disse, che queste due cose insieme à tutti gli huomini giouino. Bẽ dee l'essercitio precedere il cibo in quelli, à quali è utile l'essercitarsi. Ma che non sia à tutti l'essercitio utile l'ha egli chiaramente mostro nel libro de' morbi uolgari, quando dice, che le cõplessioni calde debbono starsi quiete e tranquille. Il che anco ne gli aphorismi, ma nõ gia chiaro, toccò sotto quello precetto generale, che co' cõtrarij i cõtrarij si curano. E bẽ puo auenire, che à le uolte pare, che questi precetti dell'essercitio siano tra se diuersi e cõtrarij, poi che nõ mãcano di quelli, che chiamano essercitio ogni moto al corpo, che si moue, cõueniente, alcuni altri dicono, che il moto uiolẽto e forzato è solamẽte essercitio, tal che toltolo nel primo significato, ogn'huom uede, che tutti desiderano l'essercitio, nel secondo significato poi non è gia cosi, perche pare, che non bene si possa à questo modo conprenderui anco quelli, che si conseruano sani in carcere, i quali pero con lungo spatio di tempo uengono meno e periscono, uietandoglisi del tutto l'ungersi, il lauarsi, che non è gia merauiglia se eßi per pochi di si mantengono sani. Se sotto questa uoce di eßercitio dunque si comprende ogni moto, diremo che si sia essercitato e colui, che ha passeggiato, e colui che si è fricato, e colui che si è bagnato, pure che egli mosso si sia conmodo conueniente al presente stato del corpo suo. Che se ad al

cuno anco queste cose si uietassero, egli uerrebbe ad infer
marsi ogni modo, perche non solo ueggiamo i prigioni,
à i quali si uietano, infermarsi, ma morirne anco, se lun
go tempo à quel modo in ceppi si trouano. Che se i moti
uehementi si hanno solamente à chiamare eßercitij, à que
sto modo sera egli uero, che non hanno tutti gli huomi
ni dell'essercitio bisogno, perche quel Premigene non
cercaua moto alcuno uiolento, ne anco prima che si lauas
se, passeggiaua dieci paßi nel portico, che era dinanzi
al bagno. Anzi l'ungersi di oglio, e doppo il bagno net
tarsi l'acqua di dosso, sono assai gran moti ad huomo di
cosi fatto temperamento. Egli caminaua costui innãzi ce
na, e disputaua con gli amici. Il medesimo faceua anco
la mattina in casa. Non si troua dunque, che alcuno sia
mai stato giouato da una somma inertia, e lentezza.
Ma quando Hippocrate psuade la quiete à le complesſio
ni calde, uieta loro il uehemente e forzato moto. Et io
ho resi molti sani, che per gli moti loro, che tutta la esta
te faceuano, soleuano ogni anno nel principio dell'autun
no infermarsi, col torgli solamente questi ta' moti. Ho me
desimamente conseruato sani molti, che soleuano spesso
prima infermarsi, ad alcuni uietando il uehemente esser=
citio, alcuni altri recando dalla quiete ad essercitarsi.
Ma questi sono piu freddi di quelli, che sono temperati e
mediocri, e di affetto al tutto contrario à quelli, che sono
caldi e secchi. De segni de' temperamenti non solamente
nel libro de' temperamenti scritto habbiamo, ma in quel
lo anco, che intitolamo dell'arte del medicare. Ben ci pos

siamo di quelli medici merauigliare, che non discerno=no ne anco quelle cose, che chiaramente al sentimento si mostrano, percio che chi non uede quanto sia gran=de la differenza che è tra gli huomini istesi? Onde i medesimi essercitij, gli medesimi cibi ad alcuni giouano, ad alcuni nocciono, non altrimente che ne' morbi si fac=ciano. Per la qual cosa come doueuano eßi sapere, co=me cosa chiarissima, che non tutti gli huomini appeti=scono, e richiedono le medesime cose, cosi quando scriue=uano i loro libri, doueuano determinare e mostrare quello che ò nocesse, ò giouasse à ciascuno. Che cagio=ne dunque mosse costoro à lasciare di determinare que=ste cose, che le hauea nondimeno gia prima Hippocrate tocche? Certo che non altro, che una loro sciocca ambi=tione, mentre cercauano di essere chiamati capi e princi=pi delle sette, e di conseguire fra gli altri gloria. Per la qual cagione nõ uolsero eßi seguire quelle cose, che chia ramente appariuano. ma le loro opinioni piu tosto, che eßi da sa steßi poneuano in campo. Gli posteri poi che s'auennero ne' libri di costoro, la maggior parte segui rono quelle pazzie, si perche non haueuano cosa miglio re apparata, si anco perche erano rozzi, e del tutto ignoranti della scienza demostratiua, laquale fa le cose uere dalle false discernere, e le cose anco ben deter=mitate, da quelle che non bene determinate si troua=no. Onde sempre sara anco chiara questa scienza, la ignoranza di coloro, che hanno senza retta' determi=natione qualche cosa scritto. E però noi qui diligente=

mente, ma con breuita repeteremo ancora la materia delle cose gia dette. A quelli, che hanno naturalmente un calor mordace, in modo che ne generino escrementi fumosi, è molto salutifero il bagno. E di piu, i moti piccioli e lẽti, perche il molto, e'l ueloce gli è cõtrarijßimo. A costoro dunque giouera non una uolta solo, ma due anche il giorno lauarsi, maßimamente l'estate. E debbono cose di buono succo mangiare, doue non sia cosa agre. E loro molto contrario e nimico l'andare per lo sole, l'irarsi, e'l molto contemplare. Le nature, che sono da questa diuerse (come quelle, che sono di freddo & humido temperamento) amano piu gagliardi moti, e cibi che generino per lo piu sottile succo. Quali questi cibi si siano, ne habbiamo noi in un libro scritto. Queste nature non sentono offensione, ne se nel sole si essercitano, ne se dal bagno si astengono. E grandißima la differenza, che è tra le due nature gia dette, perche il temperamento freddo, & humido e contrarijßimo à quello, che è caldo e secco. come il caldo è al freddo contrarijßimo, e l'humido al secco. Il freddo e secco è al temperamento de' uecchi somigliantißimo, onde le compleßioni così fatte inuecchiano anco presto. Ma s'è assai ragionato di sopra di questo temperamento. L'humido, e'l caldo poi è molto soggetto à morbi, che dalle flußioni nascono. Et ha questa compleßione bisogno per suo conseruamento, di quel precetto à tutte le nature distemperate commune, cioè di correggerla e curarla con cose cõtrarie, trouãdosi in otio pò, e di conseruarla cõ cose

ſimili, non potendo per gli negotij hauere di ſe ſteſſa cura. Quanto à gli eſſercitij di queſti corpi, diciamo che debbono molto affaticarſi, p la humidita del corpo, e che non debbono ueloci moti uſare, per lo calore, che hanno in ſe. Ben ſi dee ſtare diligente et accorto, quando da una maniera di uiuere lenta et inerte ſi paſſa à gli eſſercitij, perche ſe non ſi purgano, et euacuano prima che ſi eſſercitino, uẽgono toſto i morbi delle flußioni ad affligerli, percio che tutto quello, che congelato e craſſo ne gli humori del corpo ſi truoua, ò pure poco freddo, toſto ſi cõuerte tutto in ſpirito, e ſi ſparge per le membra. Queſte tali compleßioni dunque nella primauera anco ſono à que' morbi principalmente eſpoſti, che di repletione naſcono, come ſono la ſynanche, e cinanche, che chiamano, i catarri, le hemorroidi, il fluſſo del ſangue, i morbi articulari, l'ophthalmia, l'exulceratione del pulmone, le punte de' fianchi, e tutti gli altri finalmente, che ſotto quello della infiammatione ſi comprendono. Onde biſogna prima nel principio della primauera prouederui cõ cauargli del ſangue, ò toccandogli le uene ò aprendoli (come s'è tocco di ſopra) le punte de gli oßi del tallone. Che ſe eßi fuggiſſero queſta uia di rimedio, ſi uogliono purgar con medicina non di ſimplici uirtu, ma che poſſa trar ſeco e la colera, è il phlegma, e gli eſcrementi acquoſi à guiſa di ſero. Quel che ſi è detto dell'eſſercitio, intendaſi anco douerſi fare del bagno, perche ne anco il bagnarſi è ſecuro, ſe nõ ſi inaniſce, & euacuá prima il corpo. Euacuato che egli è, gli è quel bagno principalmente

mente

mente utile,la cui acqua non è buona per bere,ma ha in se qualche uirtu di digerire euaporando. Il uino (come s'è gia detto prima) è à le nature fredde e secche utilissimo. Consideriamo hora un poco s'egli a tutte le nature calde è atto & appropriato, ò se è loro piu utile il bere dell'acqua, come ne'libri delle Epidimie di Hippocrate si legge,per che parra perauentnra absurdißimo, che un giouane athletico, ò soldato,ò pure zappatore, ò metitore, ò aratore, ò che altro simile lauoro robusto esserciti, habbia à bere solamente acqua, e parra che in cio s'inganni Hippocrate dicendo assolutamente, che i temperamenti caldi richiedono il bere dell'acqua. Ma à me pare,che Hippocrate non dicesse cio assolutamente, ma delle nature sopremamente calde,che per lo loro distemperamento sono tali, e non perche habbiano in se molto calore naturale, il quale egli afferma,che con l'essercitio de gli athleti si aumenta,la doue chi è per distēperamento,caldo, non potra egli mai diuentare ne buon soldato, ne buono athleta,ne buono zappatore, ne buon metitore, ne buon aratore, ne finalmente atto à lauoro alcuno cittadinesco,ò di contado, che gia questi ufficij sono di persone gagliarde e forti,e non potranno essere mai tali se non seranno di mediocre temperamento,che se di mediocre temperamento seranno,hauranno senza alcuno dubbio molto calore naturale. A questa cosi fatta natura dunque, come è ella mediocre,cosi le si uuole mediocre uino dare,mentre che ella però nel mediocre temperamento si manterra,poi che questa anco bisogna non

ſolo nella uecchiezza,ma nella declinatione della età an=
co, diuentare piu fredda del mezzano temperamento. A
colui dunque,che ha calidiſsimo il temperamento (che è
un diſtemperamento,che non eſce i termini della ſanita)
gioua aſtenerſi à fatto del uino. Ma perche nel genera=
le ſono tre le differentie del caldo temperamento, una
calda ſolamente , ma poſta tra l'humido e'l ſecco nel mez
zo, l'altra calda eſecca, la terza calda & humida, la pri
ma per tenere tra que due contrarij un mezzano tempe
ramento, non uerra mai à diuentare ſommamente calda,
perche le ſopraueerebbe toſto la ſiccita, e noi non ponia=
mo gia queſta prima, ſecca, ma calda ſolo, e tra l'humido
el ſecco poſta nel mezzo. Nella ſeconda differentia poi,
che era calda, e ſecca, puo talhora un gran calore inna=
turale, naſcere, quale è quello, che ſi uede nel diſtempera=
mento, che con la ſanita ſi troua, ma con lungo ſpatio di
tempo queſto calor ui naſce, la doue fra poco tempo puo
uno ſmiſuarato calore generarſi (come è quello, che ſuo=
le in un diſtemperamẽto di ſanita auenire) nella terza di
fferentia, che era calda & humida. Ora à la prima di
fferentia, che detta habbiamo, faremo dare tanto uino ad=
acquato, quanto ſi troua ella dal ſupremo diſtempera=
monto lontana. A niuna poi delle altre due reſtanti fa=
remo darne gocica , maſsimamente eſſendo elle ben calde,
come s'è moſtro diſopra . Che gia non eſſendoui tali di=
ſtemperamenti, ſi puo loro dare del uino, ma poco &
adacquato, e uuole eſſere di colore bianco, e di ſuſtãtia,
ſottile, come al contrario à gli diſtemperamenti freddi ſi

uogliono dare uini ben caldi, onde il uino calidissimo è à gli freddißimi distemperamenti utile. A gli altri poi hanno à corrispondere proportionalmente nella calidità, perche non bisogna solamente recarci in core questa generalita, che con contrarij i contrarij si curano, ma il rispetto anco della quantita, che bisogna in tutti i contrarij essere. Come s'è dunque nelle medicine mostro, che si debba considerare non solamente se alcuna cosa è calda, ò fredda, ma in che ordine anco ò di calidita, ò di frigidita, cosi anco bisogna fare de uini, perche dobbiamo non solamẽte eleggerlo leggiero ò caldo, ma che col suo calore ò frigidita conuenientemente corrisponda à la maniera del distemperamento. E queste cose le habbiamo noi dette per quelli, che nella mezzana eta della uecchiezza si truouano, sapendo che nella prima parte di lei si trouano quelli che chiamano Homogerõti i Greci, cio è uerdi uecchi, e robusti, perche possono ancora ne negotij ciuili essercitarsi, e che la seconda parte è quella, che propriamente uecchiezza si chiama, percio che di lei si puo ueramente dire, lauato mangia, e chiude gli occhi al sonno. Il che non s'acconuiene gia à la terza parte, nella quale detto habbiamo, che Thelepho grammatico si lauaua due e tre uolte il mese, che gia per la debolezza delle forze, non sostengono costoro uno assiduo uso del bagno. Vi è anco, che per la frigidita della compleßione loro, non generano escrementi mordaci, che habbiamo percio del bagno bisogno, chiamano i Greci coloro, che à questa parte di uecchiezza si trouano, Pempeli, quasi gia in punto per eßere mandato d'hora in hora nell'altra uita.

DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. VI.

AVENDO *da incominciare in questo libro un'altra speculatione sopra l'arte del conseruare la sanita, mi pare di douere replicare i capi de le cose gia dette, come necessarij à quello, che à dire si ha. Egli si è dunque prima detto, che cosa e sanita, poi s'è nel generale descritta, e finalmente s'è mostro come si possa ella conseruare. Cõ questo si aggiunse, che i corpi de gli animali si alterauano, e mutauano perpetuamente, onde ne seguiua di neceßita, che la loro sanita, che era sempre imperico-lo di corromperſi, hauea dell'aiuto nostro bisogno, prima che ne uenisse à cosi notabile mutamento, che se ne infermassero gia chiaramente i corpi, e che questo aiuto non ueniua altronde, che dal mangiare, e dal bere, con che si refocillaua, e risarciua quello, che si perdeua e uenia meno della sustãtia del corpo. Si mostrò poi essere anco un'altro mutamento incurabile, che per cagion della eta nasceua, per andare il corpo di ogni animale dal suo primo generarsi infino à l'ultimo della sua uita deseccãdosi*

ſempre di tempo in tempo. E chi non ſa la maniera di potere uiuere ſano, è credibile che egli ne uada piu preſto al fine ſuo, che à l'ordine della natura non ſi ricerca. E perche (come s'è detto) biſogna, che ogni animale, che ſi genera, ſi nudriſca, e la ſuſtantia di cibi non ſi conuerte tutta in nudrimento, onde da quello che ui auanza, reſta un certo che uitioſo nel corpo, che'l chiamano propriamente eſcremento, ci ha la natura date alcune parti del corpo, che poſſano queſto eſcremento ſegregare, e mandare fuori. Ma perche è molta la differentia, che nelle nature de corpi ſi truoua, è coſa ragioneuole, che ciaſcuna habbia la ſua peculiare prouidentia e cura di conſeruarſi la ſanita. Hauendoci dunque primieramente propoſto uno di ottima compleßione, ci ſiamo forzati di moſtrare, come chi uuole, poſſa ottimo temperamento conſeruare. Ma perche ſono uarie le occaſioni, che ci tolgono la ſanita, cercammo prima di conſeruarui colui, che eſſendo di ottima compleßione di corpo, e fuori di ogni negotio ciuile, à ſe ſolo uiueſſe, e per la ſua ſanita. E di coſtui habbiãо ne primi cinque libri parlato, moſtrando come ſi poſſa egli dalla ſua prima eta in fino à l'ultima uecchiezza mãtenere ſano. Hora uerremo à parlare di coloro, che per le qualita de negotij loro, nõ poßono al tempo mangiare, ne bere ne eſſercitarſi. Parleremo anco di coloro, che hanno toſto dal naſcimento loro hauuto dalla natura un debole e male compleßionato corpo. Ma di queſti ſera piu breue il noſtro ragionamento, che non di quegli altri primi, (benche di ſua

natura si richiedesse piu dirne) per essere stato gia ragionato di sopra delle uirtu di molte cose, delle quali per conseruamento della sanita ci seruiuamo, che gia s'è detto delle uirtu e forze della fricatione, del bagno, dell'essercitio, del mangiare, del bere, del riscaldare, del refrigerare, dell'uso, e dell'astinẽtia del coito, e di altre simili cose, con le quali noi uediamo farsi mutamento, ne corpi. Or le uitiose complessioni di corpi sono di due maniere, percioche alcuni hanno equabilmente contemprate le parti similari del corpo, altri inequabilmẽte. Dico equabilmente contemprarsi, quando ugualmente tutte le parti del corpo à qualche distẽperamẽto si uolgono diuẽtãdo, ò piu fredde del debito, ò piu calde, ò piu secche, ò piu humide, ò ꝑ combinatione, alcune piu humide, e fredde insieme, alcune piu humide e piu calde, alcune piu secche è piu fredde. Anzi nella compositione anco delle parti istromentali, alcune ne uengono equabilmente fatte, alcune altre inequabilmente. Ma diciamo un poco qui prima, quali sono le complessioni di corpi sommamente indisposte, e mal conditionate, come prima mostrammo quale fusse la perfetta e sanissima complessione. Ma questa si ritroua facilmente, perche in tutte le spetie delle cose quello, che è ottimo, è uno solo, là doue le cose uitiose e difettose sono molte. Pure si puo (come poco auanti diceuamo) la loro differenza ristrignere à due hauendo alcuni tutte le sue parti di un simile distemperamento, alcuni altri di dissimile. Di quelli poi, che hanno una simile distemperanza, sono pessimi quelli, che hanno que

ste parti distemperate, gagliarde, fredde, e secche insieme. Quelli poi, che hanno queste parti inequabilmente, sono in tanta uarieta, e diuersita, che non si possono di leggiero numerare. Pure se possono in due spetie medesimamente restrignere, perche quelli si trouano principalmente soggetti & esposti à i morbi, le cui parti principali si ritrouano di contrarij temperamenti disposte. E meno ui sono quelli soggietti, che hanno le altre parti del corpo non cosi principali, disposte al gia detto modo. Io ho gia ueduto alcuni hauere il uentre freddo, e la testa calda, come al contrario alcuni altri hauer e la testa fredda, e'l uētre caldo. Hò anco ueduto uno essere forte tormentato del continouo nel uentre dalla colera (e questo era accidentalmente, e non per proprio temperamento) il quale non era però di natura caldo, come medesimamente un'altro sentirui gran freddo, ben che non fuße freddo per sua natura. Nel medesimo modo ho ueduto e la testa, & il fegato, e la milza, e le altre parti medesimamente torre alle uolte della distēperanza di qualche altra parte, non essendo gia à niun modo quelle parti sane, lese nel proprio temperamento, ne hauendo anco affetto alcuno alle altre parti contrario. Parleremo dunque prima di coloro, che sono di uguale distemperamento, incominciando da quelli, che sono forte caldi. Egli s'è gia da noi detto nel libro de' tēperamenti, che è impoßibile, che qual si uoglia distemperamento possa durare solo gran tempo, perche egli à se stesso genera di necessita il compagno. E per questo

ha la maggior parte de' Medici creduto esser quattro soli i distemperamenti, e che eßi fussero composti, che gia non pensarono, che fussero ne anco i simplici, perche il caldo consumando del continouo le humidita, si genera la siccita, il freddo, non consumandone punto, con l'aumento dell'humido, à un certo modo nudrisce e mantiene. Nel medesimo modo il succo, in quelle eta, nelle quali l'animale cresce, il fa sempre piu caldo, in quelle, doue egli ua mancando e declinando, reffredda e desecca le particelle sode del corpo, e cumula gran copia di escrementi. Il distemperamento humido medesimamente, s'egli col poco caldo s'unisce, cagiona alle uolte un mediocre temperamento posto e nell'una oppositione, e nell'altra. Chiamo le due oppositioni, e quella che dal caldo e dal freddo prouiene, e quella che dal secco e dall'humido. E questo cosi fatto distemperamento del mediocre temperamento si trouera nel piu bel fiore della eta, e nella declinatione anco, secondo che puo meglio acconuenirle perche il corpo ha nella sua adolescenza il suo ottimo temperamento, tutte le altre eta l'hanno piggiore, come s'è mostro di sopra. Egli bisogna anco di questa altra cosa, che pure detta si è, ricordarci, che essendo due le operationi de gli animali, i fanciulli nelle corporali si oprano eccellentemente, tutta l'altra eta, che dalla fanciullezza alla declinatione si estende, si preuale meglio nelle operationi dell'animo. Ne si possono gia queste eta col numero de gli anni prefigere, e constituire, come hanno alcuni fatto, saluo se non uoleßimo con uno certo ampio

modo perauentura farlo. Egli incominciano alcuni ad entrare nella puberta, finito il quartodecimo anno, alcuni altri uno anno appresso, ò piu anco. Il principio del declinare della uita ad alcuni è tosto nel trentesimo anno, ad alcuni altri fin doppo il trentesimoquinto. E ben che à tutti doppo questa eta si diminuiscano le forze, e la gagliardia, non ne perdono però essi la sanita, se ben non la hanno cosi perfetta come prima. E questa sanita non solamente alle uolte si ha infino al principio della uecchiezza, ma per tutta la uecchiezza istessa anco, la quale è stata da alcuni, morbo naturale chiamato, percio che non sentendoui dolore alcuno, ne essendo impediti in operatione alcuna di quelle, che nella uita usiamo (perche non ne habbiamo del tutto perduto l'uso, ne l'habbiamo à fatto debole & impotente) certo che noi siamo sani di quella sanita, che alla uecchiezza si acconuiene. E ci bisogna recare à mente quello, che s'è gia tanto detto, cioè che la sanita sia molto ãpia, e si stẽda molto. che se ci è anco una terza affettione del corpo, che chiamò neutrale Herophilo, & è di quelli, che si trouano da qualche graue infermita iscampati, e si reualiscono, ò pure della eta di uecchi, certo che à questo modo anco i uecchi, fuori di infirmita si trouano. Non hanno gia però ferme e gagliarde le operationi loro, come quelli, che nel fiore della eta si trouano. Ma se il corpo loro non uiene meno ne con la uista, ne con l'audito, ne col potere caminare, ne in qual si uoglia altra cosa, che à un uecchio si acconuenga di fare, potremo ragioneuolmente sanita di

uecchio chiamarla, e non aſſolutamente ſanita, perche
queſta, potendo finamente operare, e non eſſendo coſa,
che punto in nulla le oſte, è perfetta & intiera ſanita,
la doue quella de' uecchi non è ſenza continoue querele,
perche ſe bene tutte le operationi ha, non ne ha però niu
na gagliarda. E quella parte dell'arte della medicina,
che delle cure di uecchi parla, qui ſolo tutto il ſuo inten
to drizza, di conſeruare il piu che è poßibile, la loro ſa
nita. Quegli corpi, che toſto da che primieramente ſi ge
nerano, ſi trouano naturalmente hauere una mal diſpo-
ſta e morboſa compleßione, mai non giongono eglino
alla uecchiezza, e ſe pure ui giungono talhora, uiuono
lungo tempo infermi. Noi habbiamo propoſto in queſto
libro parlare di quelli, che male complesſionati ſi troua=
no, & à che guiſa, il piu che ſi puo, gli habbiamo à con=
ſeruare ſani. Incominciando dunque da quelli, che hanno
uno uguale diſtemperamento in tutte le parti del corpo
tratteremo prima di coloro, che ſi trouano eſſere di un
ben caldo temperamento, che habbia poca humidita e ſic=
cita ſeco. Queſta coſi fatta compleßione di corpo ſi mo
ſtra da principio toſto piu ſana, che non quella, che ſi
troua in amendue le oppoſitioni uitioſe. Intendo le due
oppoſitioni, e quella che e di caldo, e di freddo conſiſte, e
quella, che di humido, e di ſecco. Or queſta iſteſſa compleſ
ſione pone piu preſto i denti, forma piu preſto le uoci
ben diſtinte, e camina piu preſto, & ogni anno à queſta
proportiõe creſcera. Cõpiuti poi li ãni della adoleſcẽza
infino alla eta che declina, apparira manifeſtamente piu

calda,in modo che ne ſera facilmẽte ſoggetta et à morbi, et à gli accidẽti,che dalla colera naſcono,ꝑche il molto ca lore cõſumãdo l'humore ſa. il tẽperamento piu ſecco. E perche la giouentu è medeſimamente calda,ne auerra di eſſere il loro temperamento compoſto,onde ſera e caldo ſecco inſieme. In queſti coſi fatti temperamenti ſuole la colera e pallida,e flaua abondare. Quelli dunque, che di queſta natura ſono, ſi uogliono alleuare à punto nel modo,che ſi è gia detto di quelli, che di ottimo tempera= mento ſono. Ma uenuto poi in perfettione il lor corpo, biſogna conſiderare,ſe l'eſcremento della colera ſi caccia da loro e purga per lo uentre in giu, ò pure s'egli è in chinato piu toſto ad auiaſi per lo uentre in ſu,perche ſe uerſo giu il caccia,non biſogna eſſere di cio molto ſol= leciti,ne anxij, che ſe uerſo ſu ſi uede ire, ſi uuole cer= care di cacciarlo col uomito fuori,ridendoci di quelli phi loſophi,che uietano il uomitare con acqua calda doppo gli eſſercitij & auanti mangiare,che gia ne anco io di= rei, che allhora ſi uſaße il uino, ſaluo ſe con gran diffi= culta cio con l'acqua faceſſero, perche ſono bene alcune nature, à le quali ſi puo concedere il uino dolce, hauen= do pero guſtato un poco di acqua prima. Appreſſo,quã do è ſtato da principio il loro temperamento caldo e ſecco,allhora ſi uuole maggiormẽte il uomito uſare,ꝑche nel fiore della eta queſti ſono ãco aſſai piu colerici. An zi è piu utile à coſtoro eſſercitarſi nõ cõ acuti è forti eſ ſercitij,ma cõ tardi e molli piu toſto, ꝑche quelli,che di queſta cõpleſsione ſono,ſono diſcoli,e delicati molto. E

gia, come tutti i Gimnastici uogliono, gli essercitij acuti estenuano il corpo, e i lenti al cõtrario il riẽpiono. Tra quelli di forte caldo tẽperamento, ui son alcuni, che nõ bisogna punto essercitarsi, e basta loro souerchio, il paßeggiare, il bagno, e la molle fricatiõe cõ oglio ꝑche il caldo che di costoro exhala, è agre & mordace, e nõ humetta, ne è soaue, e sẽza mordimẽto. Gioua anco à costoro doppo mangiare il bagno. Non si potrebbe credere, quanto alcuni di loro siano diuentati corpolenti da questo cosi fatto modo di uiuere. Il uin uecchio è loro molto inimico, come gli è molto atto & appropriato il bianco, è sottile. Egli si uuole auertire in tutti quelli, che doppo mangiare si lauano, se nella parte destra, doue è collocato il fegato, sentono qualche dolore, ò grauezza, ò attesamento, perche queste cosi fatte compleßioni sogliono essere molto trauagliate da male di fegato, usando doppo mangiare il bagno. E se talhora si sentono à qualche modo di simile infirmita presi, gli si uuole tosto dare qualche cosa di quelle, che possano l'oppilato fegato aprire, è uietar gli cibi, che generano crasso succo, è maßimamente se fußero glutinosi. Di che s'è da noi detto copiosamẽte in que' tre libri, che scritti habbiamo delle forze, e uirtu de gli alimenti, & in quel libro, che fatto habbiamo de' cibi di buono, e di cattiuo succo. Quelli dunque, che si sentono dolore nel fegato, hanno ad usare pienamente questa maniera di uita, finche ne uada uia il dolore, e che i precordij della ꝑte destra s'alleuiento à un certo modo. Giouera anco in cio darli un liquore, nel quale

ſiano ſtate macerate cime di abſinthio, ò pure quella con fettione, che ſi fa di queſte cime di abſinthio, e di aniſo, e di amendole amare. Il che è anco piu utile à berlo con oſimele à tēpo, che ſia tra l'alzarſi di letto, e'l lauarſi, p= che alhora gioua piu queſte coſe dare, quando ſono gia conquotte è diffatte le coſe, che ſi mandano dal uentri= cello al fegato, e ſi uuole loro qualche tempo dare à pote= re operare prima che altrimente ſi mangi. Non è anco male darli il diacalaminthe, la cui compoſitione s'è gia nel quarto libro deſcritta. Ne gli temperamenti colerici però guardarci di uſarlo continouamente, pure ſe talho ra alcuno uien forzato ad uſarlo per le oppilationi del fegato, è piu utile berlo con l'oſimele. Che ſe alcuno di coſtoro cercaſſe di mutare e uolgere in meglio il ſuo temperamento, dee la maniera del cibo eſſere al ſuo di= ſtemperamento contraria. Il che à poco à poco, e ſenza alcun danno ſi fara ſe ui hauremo il medico ſempre ſo= pra, che ne habbia cura, e colui che ſi cura, ſera di ogni negotio libero in modo, che poßa il tutto à debiti tem= pi eſſequire, perche chi ſi truoua ne gli affari ciuili im merſo, & è da molti negotij diſtratto, per piu ſua ſecur ta non dee tentare mai di mutare il ſuo temperamento, ma dee ſempre nudrimenti à ſe conueneuoli uſare, con= ueneuoli & atti ſeranno, gli humidi à gli humidi, i ſec= chi à i ſecchi, perche allhora ſi fa il nudrimento, quando il cibo, che nudriſce, ſi aſſomiglia al corpo, che ne è nu drito. In quelli, che ſono di uguale temperamento, quāto è piu ſoaue, e giocondo quel, che ſi mangia, tanto mag=

giormente nudrisce. In quelli poi, che hãno disuguale il temperamento, tal che altro temperamento sia quel del fegato, altro quello del uentre, ò di qualche altra parte, che dintorno al fegato si troua, quello che è lor dolce al gusto, e soaue, è diuerso da quello, che è atto e si affa con ogn'una di quelle particelle. E perche si e mostro di sopra essere di due maniere quello, che è à ciascuno conueniente & atto, altro secondo le simplici qualita, altro secondo tutta la sustantia intiera, quello che è per le simplici qualita attißimo quale debbia egli essere, s'è gia di sopra detto, ò che uogliamo per uia del'otio mutare il distemperamento, ò pure che siamo per gli negotij forzati ad assecondarli, & à cederli. Quello poi, che è per tutta la sustantia molto atto, li può con la isperientia sola discernere. E certo che la conuenientia di tutta la sustantia ha gran forza e uirtu di conquocere e digerire quello, che si mangia, e beue, non solamente nel uentricello, ma in tutto il corpo anco. E per questo rispetto sono molto uarij e diuersi tra se i nudrimenti e cibi de gli animali, perche non ha somiglianza niuna il cibo della paglia e del'herbe, con quello delle ossa, e della carne, come ne anco quello del pane con quel della cicuta, e del ueratro, che gia queste cose anco sono di alcuni animali nudrimento. Hanno anco le qualita la loro conuenientia, perche uolendo conseruare e mantenere un temperamento, à le complessioni humide è attißimo un cibo, che humetti, à le secche, un cibo che desecchi, uolendo alterarlo, il faremo con cose contrarie. In quel tempera=

mento poi, che è per distẽperarsi ò in caldo ò in freddo, sempre è meglio il cõtrario oprarui, perche sono questi cosi fatti distemperamenti efficacissimi, e piu potenti che non quelli, che di siccita & humidita constano, come quelli, che ageuolmente con nudrimento simile diuentano morboso distemperamento, la doue se noi faremo qualunque membro piu secco, non cagioneremo lesione alcuna manifesta, coma ne anco se noi con humido nudrimẽto la sua humidita quelli conseruaremo. Egli ci serãno ancho euidente argumento le eta: perche in quella che dal principio del nascimento infino à la adolescentia si stende, è la carne humidißima, nella uecchia eta poi, è ella assai secca. In questo ragionamẽto bisogna à questo proposito ricordarci di quello, che nel libro de' temperamenti scritto habbiamo, perche non pensi alcuno, che quelli, che di souerchi escrementi si colmano, siano di humido temperamento. Ilche ingannò coloro, che pensarono, che la uecchiezza fusse fredda & humida, che nõ gia le particelle istesse de' uecchi sono di humido tẽperamento, ma le concauita, che tra gli corpi sono, è de' uecchi, è di quelli, che sono da morbi humidi afflitti, sono quelle, che di souerchia humidita si colmano. Egli conoscerà finißimamente quale sia il morbo secco, chiunq; diligentemẽte piu uolte rileggerà, è non una, ò due, è come di passata, quel libro, che scritto habbiamo del Marasmo, è si serà anco prima essercitato nel secõdo libro de' Temperamẽti, doue s'è mostro, che il temperamẽto di uecchi è secco. Ma il corpo piu caldo del debito, che noi per hora pro=

posto ci habbiamo, se egli nella sua prima eta haura cõplessiõe posta nel mezzo tral secco e l'humido, nel fiore poi della eta crescendo, l'haura piu secca, e piu per tempo e piu secca l'haura, s'egli sera di sua natura piu secco, & inuecchiera anco piu presto, quanto piu presto si trouera egli al suo supremo aumento giunto, perche poi che tutti nella declinatione della eta ci deseccamo, ogni ragion uuole, che colui, che è naturalmente piu secco, piu presto giunga à la siccita, del distemperamento di uecchi. Costoro dunque nel fiore della eta amano piu che altro, una maniera di uiuere humida, la quale maniera s'è poco di sopra descritta, che ella gia non uuole ne chiede altro, che cibi che humetti no, e che bagni, e rifiuta del tutto gli essercitij e molti e gagliardi. Questi nel tempo di estate molto presto si bagnano, e di nuouo anco doppo mangiare. Gioua anco loro il bere del'acqua fredda. Agli temperamenti secchi è inimicißimo il coito, e debbano anco sommamente fuggire l'ardore del sole, e le stanchezze, e le ansieta, e le uigilie, & ogni presto e celere moto, l'iracondia, perche ella forte accende le nature colerice, genera tosto acute febri. Quella maniera dunque di uita, che si loda per quelli, che à tempo del crescere loro erano di caldo temperamento, ma haueuano po dal loro nascimẽto una mediocre humidita è molto piu conueniente à quelli, che sono caldi e secchi naturalmente. E non è dubbio, che egli si debba anco principalmeute considerare l'eccesso del' elemento, che predomina perche tanto si dee rallentare, ò accrescere la

maniera del uiuere, quanto ſopra la diſpoſitione natu=
rale ſi trouano accreſciuti, ò diminuiti gli elementi del
temperamento. Onde uolendo mutare il temperamento
di coloro che ſono caldi, et humidi naturalmente, in fred
do e ſecco, biſogna contrario riſpetto hauere nella uita,
che gliſi fara fare. Che ſe noi uorremo quel temperamẽ
to conſeruarli, con ſimili, e non con contrarie coſe, po=
tremo farlo. Queſte coſi fatte nature nella fanciulez=
za ſono molto trauagliate da morbi di flußioni, e di re
pletione, e di putrefattione medeſimamente, onde hanno
maggiormente biſogno e di piu eſſercitij, e di una perfet
ta conquottione del uentricello, perche cio, che qui ſi cor
rompe, è occaſione di generare morbo di putrefattione
per tutto il corpo. Se coſtoro dunque ſi laueränno due e
tre uolte inanzi mangiare, & uſeranno bagni di ac=
que calde da ſe steſſe nate, ne ſentiranno ſommo gioua=
mento, perche in loro s'ha qui da hauere tutto l'intento
drizzato, che gli manteniamo humide le particelle del
corpo. Ilche è ad ogni temperamento cõmune, poi che il
contrario riſpetto della ſiccita reca piu presto à la uec=
chiezza i corpi di tutti gli animali, & eſſa ſola ſiccita è
cagione, che ogni corpo che ci naſce, ſia egli mortale, che
gia ſe foſſe poßibile di mantenere perpetuamente humi=
do il temperamento del corpo, ſarebbe uero il parlare di
quel ſophista, del quale nel principio di queſto libro fa=
cemmo mentione, e che prometteua fare immortale chiun
que haueſſe uoluto obedirli. Ma perche non puo corpo
alcuno fuggire quel naturale progreſſo, che ſi fa nella

ſiccita,come s'è gia moſtro prima,per queſto di neceßi=
ta ci inuecchiamo, e ci corrompiamo. Quello pero piu
di lungo ſi manterrà,che men deſeccato ſerà. Ma perche
la maniera di uiuere humida genera eſcrementi, e copia
di ſucchi,è difficile coſa ſeruare in modo la mediocrita,
che non ne naſcano morbi,e che non ſe ne acceleri la uec=
chiezza. Quanto à la ragione pero del temperamento,
quelli che ſono molto humidi,molto tẽpo uiuono. Di piu
quando il corpo è à la gagliardia,e robuſtezza ſua giũ
to,queſti uiuono piu de gli altri ſani, & infino à l'ulti
ma uecchiezza ſi mantengono piu gagliardi de gli al=
tri loro coetanei. E per queſto quaſi tutti i medici, e phi
loſophi,che hanno diligentemente inueſtigato de gli e=
lementi del corpo, hanno queſto temperamento lodato,
anzi ad alcuni è paruto, che queſto ſolo ſia ſecondo che
lo ordine retto della natura richiede, perche ſe ben nel
principio è piggiore,diuenta nondimeno col tempo mi=
gliore de gli altri. E per queſto dee maggiormente co=
lui che ſi toglie la cura di mantenere queſto corpo ſano,
hauere l'occhio e prouedere à le coſe che ne calano giu,
e con l'eſſercitio(come s'è detto)e con molti bagni inan
zi mangiare,e con euacuare quello, che e per uia del uẽ
tricello,e delle urine ſi manda fuori. Puo egli anco talho
ra uſare alcune purghe per gli humori di teſta. Ma in=
nanzi ad ogni altra coſa dee uſare cibi di buono ſucco,e
uino,che promoua le urine. E queſto baſti de gli tempe
ramenti caldi,parliamo un poco de' freddi. Egli ſono tre
principali differentie de' temperamenti freddi, perche ò

ſono temperati,e poſti nel mezzo dell'altra cõtrarieta, talche nõ ſiano ne humidi,ne ſecchi,ò ui ſoprabonda l'un di queſti due,cioè ò il ſecco,ò l'humido. Il temperamento ſecco però è peßimo,come quello,che douendo finalmente col tempo nella uecchiezza auenire , auiene toſto nel principio della uita. Queſti dunque hanno biſogno di eſſere humettati,e riſcaldati. Ilche ſi ſarà con mediocre eſſercitio,con nudrimento caldo,e che humetti,con bere uino caldo,e con dormire copioſamẽte, hauendoſi però fra tanto gli occhi à digerire è cauare uia fuori ogni di tutti gli eſcrementi,che dal mangiare,ò dal bere naſcono. Del coito s'è detto di ſopra, come è egli nemico à tutti quelli,che di ſecco temperamento ſono . Hora diciamo di piu,che egli è ſpecialmente contrario à quelli che di piu della ſiccita,ui hãno anchora la frigidita congiunta per che à quelli ſolamente nõ nuoce queſto atto uenereo,che ſono caldi & humidi,& à quelli anco,che abondano naturalmẽte di ſeme genitale,de' quali ſi dirà appreſſo tra gli diſuguali temperamenti. Quel temperamento freddo è anco cattiuo,che ſi truoua con l'humidita congiunto,e queſto è ſommamente à i morbi delle flußioni ſoggetto. Ma s'aiuta aſſai con l'aſtinentia de' bagni,con l'eſſercitio,e cõ la parſimonia del uiuere,e cõ untioni, che un poco riſcaldino,la forma delle quali s'è gia deſcritta di ſopra,quando delle ſtanchezze parlammo. La terza differentia poi del freddo temperamento , che ſi truoua quaſi temperata,e poſta nel mezzo del ſecco e dell'humido, fa meno inetti quelli,che in ſe l'hãno,ò à la ſanita,ò à la ro

bustezza del corpo,che non ui sono quegli altri, che si trouano nel distemperamẽto del secco e dell'humido. Or à questi della terza differentia, de liquali parliamo, bisogna eccitare, e confirmare il calore. Nella maniera e spetie poi della humidita, e della siccita, tutto il rispetto del uiuere si uuole riporre nella mediocrita. Tutte queste cose ho io detto di quelli, che in uguale distemperamento si trouano, cio è che hanno tutte le parti del corpo ugualmente inchinate à troppo caldo, ò à troppo freddo, ò à troppo humido, ò à troppo secco. Di quelli poi, che hanno una disuguale compositione di corpo, non se ne puo l'huomo con poche parole ispedire, per essere molte e molte le loro uarietà; pche diuersamente chi ha una e chi un'altra particella del corpo mal temperata, che se alcuno ne hauesse due sole distemperate, non sono ne anco poche le loro uarieta. Quando dunque hauremo mostro, che uita s'hanno à fare quelli, che non hanno gia male cõplesionato il corpo, ma uiuono una uita seruile, ò affannata e disgratiata, che uogliam dire, e detto poi di quelli che in questa istessa maniera di uita hanno uno uguale distemperamento nel corpo, passaremo à ragionare di coloro, che hãno una disuguale cõpositione nelle parte del corpo loro, una dispositione dunque sana, e senza diffetto, si dee intendere (come s'è gia detto piu uolte) in una certa estensione, e latitudine, come anco la sanita istessa si intende, perche non puo gia niuno di noi parere sano di quella pfettissima e cõpiutissima sanita, ne di essere di una dispositione di corpo senza niuno mancamen

to al mondo. Ma dicono ſani coloro, che non ſi dolgono in parte alcuna del corpo, e non ſi trouano impediti à niun de gli ufficij della uita. A queſto modo anco chiamano compiuta diſpoſitione di corpo quella, che ne da occaſioni iſtrinſeche, ne da intrinſeche uiene facilmente ad infermarſi. Egli biſogna pero hauere prima queſto per coſa certa, che alcuni ſi ritrouano del continuo infermi, nõ per la propria lor compoſitione di corpo, ma per la uitioſa maniera di uiuere, che tengono, mẽtre che ò ne paſſano poltronamẽte et in otio la uita, ò che troppo fatigano; ò che peccão nella qualita ò nella quãtità đl cibo, ò pure nel tẽpo del mãgiarlo, ò che in qualche noioſa maniera di uita ſi eſſercitano, ò nella quãtita đl sõno, ò nello ſmiſurato uſo đl coito ſi ingãnano, ò pure, che in qualche nociua paßiõ di animo, et in pẽſieri poco neceßarij s'affliggono, e macerano. E noi habbiamo conoſciuti molti, che per queſte gia dette cagioni ſono ſtati ogni anno infermi, iquali non diremo noi, che habbiano uitioſa cõpoſitione di corpo, come diciamo, che l'habbiano quegli altri, che non hauendo in niuna delle coſe gia dette errato, ſi trouano nondimeno del continuo infermi. Proponiamoci dunque primieramente colui, che hauendo la ſua diſpoſitione (parlando ampiamente) ſenza diffetto, uiue ſoggetto, & à uolere altrui, e tutto il di ſi truoua occupato à ſeruire à qualche gran Magiſtrato, ò à qualche Principe, ma che nel fine del giorno poi partendoſi dal padrone, ſi troua libero. Qui prima che altro ſi faccia, biſogna moſtrare, che coſa intendiamo noi per lo fine del

giorno,perche ui si potrebbe alcuno ingannare, se non gliele prefinißimo con certo termine,percioche se io di=cessi,che à l'occaso del sole si troua alcuno primieramen=te libero di potere hauere del corpo suo cura,e nõ ui ag giungeßi di qual di io intenda,se d'intorno al solstitio,ò à la bruma,ò pure se presso gli equinottii,ò di qual si sia altro tempo,mal si potrebbono senza mancamento que=sti precetti dare,perche in Roma i piu lunghi giorni,e le piu lunghe notti sono poco piu di xv.hore equinottia li,i piu breui poi à l'incontro, sono poco men di.ix.In Alexandria d'Egitto il piu lungo giorno è di,xiiii.ho re,il piu brieue è di.x.Chi dunq; ne gli breuißimi gior=ni e lunghißime notti si ritorna à posta di sole da serui re il suo signore,puo con molto suo agio e fricarsi, e la=uarsi,e dormire un poco.E certo che non e niuno,che nõ possa e ne' lunghi, e ne' breui giorni fare mediocremente qualche cosa.Ne io conobbi mai huomo di cosi disgratia ta et infelice maniera di uita,pcioche Antonino Impator (che piu di altro Principe,che noi,conosciuto habbiamo attende à la cura del corpo) ne gli giorni breuißimi à posta di sole entra nella palestra, ne gli lunghißimi à la nona hora,ò al piu à la decima.Il pche possono i suoi seruitori,che si trouano tutto il giorno con lui,à queste hore partendosi prendere in quel tempo,che del di gli a=uanza,la cura del corpo loro,in modo,che facendosi not te possano chiudere gli occhi al sonno,percioche essendo la piu picciola notte di.ix.hore equinottiali, assai serà loro hauere tutto quel tempo dormito. Vedremo dunque

se questo tal seruitore si trouera nella passata sua uita assuefatto a gli essercitij, ò pure senza essercitarsi solea bagnarsi, che gia sono alcuni, che senza altrimente fricarsi, unti d'oglio entrano tosto nel bagno, ò pur tolto solamēte il pettinetto per nettarsi il sudore di dosso nel bagno stesso. E sono alcuni, che poco di questa consuetudine si curano, tal che ne del continouo, ne lungo tempo si trouano alcuni di loro infermi, e sono quelli, che hanno ampio e libero trāspirare p lo corpo. Et Hippocrate uuole che questa maniera di huomini soglia essere piu sani, quando dice, che l'hauere il corpo raro & aperto al trāspirare, è molto gioueuole, e salutifero à quelli che euaporano molto per lo cupio, come e à lo'ncōtro meno salutifero à quelli, che meno ui euaporano. Ma non bisogni questa maniera di corpi ad altra consuetudine transferire, come ne anco qual si uoglia altra, saluo che quella, che fusse stata gran tempo inferma che se se ne uedesse alcuna del continouo inferma, bisogna andare inuestigādo della cagione, laquale troueremo cominciando à cercare della maniera della infirmita, perche cio che affligge il corpo (plo delle cose che in lui stesso si trouano) p una d queste due occasioni auiene, è per soprabondāza, e repletione, ò per colpa del succo. Se uedremo, che la infirmita sia per repletione, tutto il rispetto della uita si ha quià uolgere di cercare i succhi ad una mediocrita, che se p colpa de' succhi auiene, cercaremo di fargli uguali tra se. Ma prima parleremo specialmente come si debba proueder à la mediocrita, che nella quātita si uede, poi

come à la equalita, che nell a qualita consiste. Parliamo del primo, e come si diceua, de' morbi della repletione, quando quello, che dal corpo euapora, é meno che non so no quelle cose, che egli riceue. Bisogna dunque ben mira re, che si conserui una mediocrità di quello che si mãgia, e bee, rispetto à quello, che fuori del corpo si caccia. Et al lhora potremo questa mediocrita conseruare, quando ne l'uno e nell'altro ponderaremo la quãtita, perche à quel li che entrano tosto nel bagno, persuadiamo che po si frechino, e che facciano qualche poco di moto prima. Et à quelli, che queste cose prima faranno, diciamo, che to= gliano anco un pochetto accrescerle, e mancare della quã tita, ò della qualita del nudrimento, ò pure di amendue, percio che coloro, che presto e notabilmente si colmano, e reimpiono souerchio, douranno diminuire l'una, e l'al tra, che non presto, ò non notabilmente, potra de l'una sola di loro mancare, di quale piu uorrà egli. Egli e as= sai noto e chiaro come si possa mancare della quantita. Della qualita pliusi manca dandosi cibo di poco nutri= mento, che gia non sono pochi coloro, che col mangiare carne di porco si reimpiono tosto e colmano di suco. E pure quello nudrimento ricerca e fricationi, & eserci= tij uehementi. A costoro daremo dunque herbaggi, e le= gume, che non molto accresceranno quello, che ha il cor= po in se, e di piu pesci & augelli, che medesimamente nõ molto nudriscano. Quelli poi, che di uitiosi succhi si col= mano, non steranno solamente ad una cosa intenti, come fanno quelli, che de repletione patiscono, pche nõ l'una

ſpetie di uitioſo ſucco,che altri di piu freddo ſucco ſi col
mano,altri di piu flegmatico,altri di piu caldo e coleri=
co, alcuni di piu acquoſo , & altri di piu malincolico.
Tutti coſtoro dunque ſi aſterrãno di mangiare e di bere
quelle coſe,che poſſano facilmente quel ſucco, del qual ſi
colmano,generare.E gia s'è copioſamente di cio parla=
to ne'tre libri,che ſcritti habbiamo delle uirtu de'cibi,et
in quell'altro intitulato de'cibi , che generano buono ò
cattiuo ſucco,Vi ha anco un'altro libro de'noſtri di que
cibi,che eſtenuano, ilquale è certo molto utile à coloro,
che di crudo ſucco ſi colmano, ilquale è ben craſſo,nõ pe
ro ſempre glutinoſo. A tutti coſtoro è un cõmune rime
dio il purgare di baſſo,maßimamente à quelli, che hanno
naturalmẽte aſtretto e ſtittico il uẽtre.e ãco loro cõmu
ne rimedio una cõueniẽte mediocrita dell'uſo del coito,
perche una compleßione ſenza diffetto,nõ ſi dee del tut
to da gli atti uenerei aſtenere , come s'è di ſopra de gli
corpi ſecchi detto . Queſto biſogna ſi bene conſiderare,
ſe à quelli,che queſta coſi fatta uita uiuono, gioua & è
bene,che una,ò pur due uolte mangino il di. Della quale
conſideratione queſto e il capo , e'l fondamento,cio è
la natura prima de'lor corpi , poi la conſuetudine
del uiuere loro , e finalmente parendoci di mutare que
ſta maniera di uita,uedere come egli ſia per ſoffrire que
ſto mutamento.Egli ci accenna,e moſtra la natura iſteſ=
ſa quello,che gioui.E quelli,che hanno copioſo di colera
il uẽtricello, come ſe è gia detto nel quarto,& hora an
co ſi dira,ſempre debbono mangiare , e bere prima coſe,

che muouano e facciano lubrico il uentre. I uini uoglio=
no essere dolci, e che possano fare il uentre molle, perche
non tutti sono di questa efficacia e natura, i cibi uoglia=
no essere herbe con oglio, e con garo. Quegli uini si uo
gliano fuggire, che sono austeri, e quegli cibi, che astrin
gono, e fanno stittico, eccetto se per confirmare la bocca
del uentre doppo finito di mangiare si mãgiassero. Egli
si dee anco in cio l'huomo con la isperiẽtia reggere, pche
sono alcuni, à iquali l'usare cose stittiche, e che astrin=
gono, non solamente non frena, e restringe il uentre,
ma gli gioua anco à farlo lubrico, perche corrobora la
bocca del uentricello. Il che chiarißimamente si uede in
quelli, che la hanno debole. Quelli, che soleuano innanzi
al bagno essercitarsi nella palestra, prima che si dessero
del tutto à la uita piena di negotij, come è cosa lor dan
nosißima astenersi da quegli essercitij, cosi senza lor
gran danno nõ possono come prima faceano, cõtinoarsi.
Debbono dunque costoro usare l'essercitio recuratorio,
del quale si è ragionato di sopra, et insieme mãcare qual
che poco della misura e quantitate ordinaria della carne
di porco. E perche (come diceua) sono alcuni, à quali è
piu utile mangiare qualche cosa innanzi al bagno, parle
remo e della hora, quãdo questo fare debbano, e della quã
tita, e qualita di quello, che mangieranno. Diro dunque
quello, che sono io solito di fare ne' giorni, che ò per uisi
tare gli infermi, ò p altri affari, ho creduto douere mol
to tardi entrare nel bagno. Poniamo, che il di, quãdo cio
essere dee, sia di. xiij. hore equinottiali, e che creda po=

tere uolgermi à la.x.hora à la cura del corpo. In questo caso à me è paruto presso la quarta hora del giorno tor re un simplicißimo cibo, cioè solo pane. Et io ho gia cosi fatto, benche ad alcuni non piaccia il mangiare del pane solo senza altro, perche l'accompagnano con dattoli, cō oliue, con mele, ò con sale, e sono alcuni, che anco ui beuo no appresso. Io mai doppo un tal cibo non beuo, e man= gio solo il pane. La quantita puoi uuole essere tanta, che possa nella decima hora essere conquotta e digesta. E se l'huomo uorra essercitarsi, potra senza niun nocumen to per quella uia farlo, perche ad alcuni, l'essercitarsi ben pieni di cibo, è stato cagione di non picciolo danno, per= cioche si sono ritrouati col capo pieno di uapori, e si hā no sentito nel fegato ò un certo peso e grauezza, ò un certo attesamēto, ò l'uno e l'altro. Quando dunque una cosa simile auiene, gli si uuole soccorrere tosto, se il fega to si troua oppilato, ui rimediaremo con cose, che possa no aprire, e mandare uia quello, che ui si trouasse dentro impedito e fermo, se si truoua il capo ripieno, il curare= mo con passeggiare, & innanzi mangiare spetialmente, ben che si possa anco doppo mangiare, fare. Et in questo caso uuole essere il passeggiare il piu lento e tardo, che sia poßibile. Quando innanzi mangiare si fa, uuole es= sere ben piu presto e ueloce di quello, che s'è detto do= uersi fare doppo mangiare, non dee pero essere al modo, che noi soliamo frettolosi farlo, quando qualche negotio ci affretta e spinge. Le cose, che aprono e nettano gli op pilati meati del fegato, giouano anco à la tarda cōquot=

tione. E le migliori, che possano à questo proposito usar si, sono l'oximel, & il Diatrion Pipereon, nelquale non sia mista medicina, che non sia familiare. E di piu anco, una maniera di uita estenuatoria, perche tutte queste co se & emendano la tardita della conquottione, & apro= no le oppilationi del fegato. Quando poi auiene nel uentricello la corruttione de' cibi, se quello, che si corrom pe, ne cala e ua giu, è cio grande occasione di sanita, che se non ua giu, si uuole prouocare perche ui uada, con co se, che leggiermẽte purgano, come è il Diospoliticon, do ue sia misto nitro, che sia di pari peso con le altre cose, è come la cõpositione, che si fa di fico, e di cnico, ò pure le altre che di cnico, ò di Epythimo si fanno. A quelli, che in questa indispositione si trouano, gioua anco innãzi mangiare il uomito, il quale si ha à fare col bere di uino dolce. E si debbono guardare costoro di mangiare cosa fumosa, ò di male odore, ò che facilmente si corrompa. Egli debbono sempre fare elettione di cose di buono suc co. Delle quali s'è gia scritto ne' nostri libri intitulati de gli cibi di buono, e di cattiuo succo, & in quelli al= tri tre, che intitoliamo delle faculta e uirtu de' cibi. E= gli è anco molto conueniente & utile à quegli, che cosi indisposti si trouano, se col spatio d'un mediocre tempo purgherano il uentre con cose, che moderatamente pur ghino, come è il Dialoes amaro, che chiamano i medici. Che se noi per un lungo tempo lascieremo questo uitio= so succo aumentare, ne potra qualche graue morbo nasce re, al quale potremo in que' giorni ogni cura uolgere,

quãdo ſi celebra qualche publica feſtiuita, perche allhora ſi truoua l'huomo libero da ogni meſtiero ſeruile. Ma ſono molti, che per la intemperantia loro, non ſolo ſono negligenti à curare quel di male, che ſi truoua raccolto ne' corpi loro, ma l'accreſcono anco di piu, uſando in queſte steſſe feſtiuità maniera di uita dannoſa, e nociua. Onde naſce, che alcuni di loro ne incorrono in lũghe infirmità, delle quali non ſi poſſono poi in tutta la uita loro iſtricare, come ſono le podagre, i morbi articulari, le pietre nelle reni, & altri ſimili, & alcuni ſe ne ſentono affligere una uolta l'ãno ò al piu uno anno ſi, un no, alcuni altri due uolte l'anno anco. L'arte, che promette di conſeruare la ſanita, à quelli, che le ſeranno obedienti, ce la conſeruera e manterrà, che gia à quelli, che obedire non le uogliono, ella è à punto come ſe non foſſe. Alcuni recuſano di obedirli uinti dalle preſenti uoluttà, delle quali non uogliano eſſere di ſenza, e coſtoro chiamiamo isfrenati & intemperati. Alcuni altri uinti da da l'ambitione, e da la gloria uana, che dicono, nel numero de' quali era colui, che haurebbe piu tosto qual ſi uoglia altra coſa ſofferta, che di laſciarſi ungere tutto il corpo à fatto di pece, benche gliele perſuadeſſero i medici, per rimedio della diſcolezza, e delicatezza del corpo laquale in alcuni naſce per lo diſtemperamento di tutto il corpo, che ecceda nel freddo, e ſecco, in alcuni altri, per la debolezza naturale della uirtu digeſtiua, ò della nudritiua, ò pure di amendue. A coſtoro coſi indiſposti è di ſommo giouamento quella maniera di unguenti, che

chiamano Dropace i Greci, come quello, che gioua & à distribuir il cibo nel corpo, et à nudrire. Egli si puo ue dere, che molti, che erano prima delicati e sottili, sono con questo rimedio diuentati corpolenti, maßimamente quelli, che hanno la uirtu del digerire debole, e quella del nudrire gagliarda, ma che p la penuria della materia atta, non puo copiosamente nudrire, laquale incõmodi= ta nasce dal nõ potere dedurre l'alimento nel corpo. Ma (come s'è detto) alcuni per ambitione, ò perche piu del conueneuole à la loro bellezza attendono, non uolen do parere di ungersi di pece, fuggono questo rimedio, e uogliono, che noi à la loro discolezza ne pensiamo qual che altro. E pure non ue ne e niuno che poßa à questo agguagliarsi. Puo anco questo, che io diro, giouare, se in anzi al bagno con mano ne troppo molle, ne aspera fri= cheremo il corpo fin che diuenti rubicondo, poi ristri= gnendo con dura, ma con non molta fricatione il quoio, uerremo à farlo e duro, e denso. Appresso, se hauendolo fatto mediocremente essercitare, e lauare, senza fargli però far lunga dimora nella stanza del bagno, il nettere mo con la gia detta secca fricatione, e poi untolo con un poco di oglio, li daremo à mangiare, Che gia in costo= ro qui bisogna hauere gli occhi, che hauendo nelle parti sode del corpo attratto il sangue buono, confermiamo la uirtu nudritiua, e prouediamo, che non eshali fuori quel lo, che attratto si troua. La uirtu nudritiua si stabili= sce, e conferma, eccitando il calore nella carne e non eßhalera fuori il sangue, che attratto nella carne si truo

ua,ungendolo di oglio,perche questo ha forza e uirtu di medicamento emplastico, che chiamano, quasi che tenace mente à guisa di empiastro nel corpo, oue si unge, si ferma. Che se non cel uieta la eta, sera di grande utilita, se con le gia dette cose opraremo anco il bagno freddo. Al contrario poi, in quelli, che sono souerchio corpolenti, si dee la digestione, e distributione diminuire, & accrescerui la eshalatione del corpo. La distributione si diminuera con una assidua purga del uentre, assuefacendoci di spignere tosto giu tutti gli istromēti del nudrimēto, che'l contengono. La eshalatione poi del corpo s'accrescera con un ueloce essercitio, come è à punto il corso, è con molto fricare con unguenti, che habbiano uirtu di euaporare. La fricatione bisogna essere molle, che faccia il corpo raro. Mi ricordo hauere io un gran grasso in poco tempo recato ad una mediocrita di carne, facendo lo prima correre forte, poi nettandoli il sudore di dosso con un panno di lino ò ben molle, ò bene aspero. Appresso, lasciai fricarlo molto con unguenti euaporatorij, che da medici moderni sono chiamati Acopi. E doppo questa fricatione il condussi al bagno, ne subito poi li feci dare à mangiare, ma fattolo riposare un poco, ò pure ritornare à qualche suo solito affare, il feci di nuouo ritornare nel bagno, è poi feci porli dinanzi gran copia di cibi di poco nudrimento, con disegno, che si saturasse bene, ma che ne togliesse poco nudrimento il corpo. A questa guisa bisogna anco emendare gli altri distemperamenti, che tutto il corpo occupano, hauēdo pri

ma ritrouata la ſtrada di quanto à fare ſi habbia, e poi ben ruminate le coſe, che poſſano queſto effetto fare, Che gia hora il noſtro parlare breuemente ſi drizza à coloro, che ſi ricordano di quanto s'è detto e qui, & altroue de le fricationi, degli eſſercitij, de' bagni, de' cibi, delle medicine, perche complettendo la dottrina compẽdiaria coſe cõmuni, e generali, e facendoci percio anco di molte coſe particulari ageuolmente ricordare, io credo di hauere compiutiſsimamente in queſta materia ſodiffatto, poi che non ho ſolamente le coſe uniuerſali tocche, ma molti eſſempi di particolari anco. Egli è dunque gia tempo di uenire à ragionare delle diſuguali compleſſioni di corpo, che ſi poſſono anco chiamare inferme. Egli ſono di tre maniere queſte diſuguali compleſſioni, come è anco di tre ſorti, la compoſitione del corpo noſtro, una, che delli primi elementi conſta dalli quali ſono le parti ſimilari, che chiamano, la ſeconda, che di queſte ſimilari iſteſſe ſi forma le quali iſteſſe ſimilari ſono elementi ſenſibili delle parti diſſimilari, onde naſce la compoſitione delle parti iſtromentali. La terza è la compoſitione di tutto il corpo, che delle iſtromentali parti ſi fa. Et è queſta ultima la piu facile & à diſcernere & à curare, la ſeconda è piu difficile di queſta terza. La prima è piu lubrica. Incominciaremo dunque piu cõmodamente dalla terza, che ne ſi dà piu facile delle altre & à conoſcere, & à curare il morbo, come à dire del capo (dal quale incominciaremo) il quale ſia di diſtemperata natúra, tal che egli generi molti eſcrementi, onde ne auiene, che i mem=
bri

bri che li sono soggetti, & inferiori, uengono ad esser=
ne offesi, in qualunque parte questi escrementi inclinino.
Et il piu loro pronto uiaggio si è uerso la bocca, e le
narici del naso. Calano anco ne gli occhi, e nelle orecchie
anco ad alcuni. Questi scorsi de gli escrementi della testa
ne uengono giu parte nella gola, parte nella arteria
aspera, la cui somma parte, che con la bocca si congiunge
e la chiamano Laringe i Greci, è istromento della uoce,
come nel libro della uoce, che scritto habbiamo, si è mo=
stro. Questo Laringe dunque bagnato dalle cose, che
dal capo cadono, fa nel principio la uoce rauca, col tem=
po poi la fa picciola, e bassa che se il male passa anco piu
dilungo, la toglie del tutto à fatto, & è quando insie=
me col Laringe uiene anco ad humettarsi l'arteria, che se
questo scorso giu è acre, non solo nasce in queste parti
la gia detta inettezza à la uoce, che egli ui si genera an=
co una certa grauissima erosione, laquale è di tale na=
tura, di quale sono quelle, che noi tal uolta fatte uediamo
sul quoio leso senza essere di cio stato cosa alcuna istrin
seca, cagione. Egli ne uiene anco ad essere ulcerato il pul
mone, e chiamano poi questo morbo Tabe. Ma se questo
scorso di escrementi ne ua la uolta della gola e del uen=
tricello, s'egli è freddo muta in freddo distemperamento
i corpi, s'è gli è caldo gli muta in caldo. E questo anco
col tẽpo essulcera, e tra'l principio disturba e toglie uia
lo appetito e uoglia di mangiare & insieme la conquot
tione. Il freddo deflusso di questi escrementi genera len=
tezza e tardanza nella concottione, genera indigesti=

one, e rutti acetosi, che s'egli si troua anco corrotto, corrompe anco l'alimento, la quale corrottione e cagione di cauare fuori rutti fumosi ò acetosi, ò di altra maligna simile qualita. Che se questo corrotto humore e nociuo, penetra piu giu, ne tormenta & affligge l'intestino ieiuno, e'l crasso, che chiamano i Greci Colon. Dipiu, ua egli anco à toccare i uasi, che sono nel Mesenterio, e per mezzo de' quali si fa nel fegato la digestione del cibo. Et alcuni ne perdono l'appetito del tutto. Alcuni altri ne uengono in appetiti innaturali e canini, che chiamano, ò bramã o uitioso e strã o cibo, cõe suole à le dõne grauide auenire. Egli è anchora chiaro, che quell'humore marcio e che dalla testa nelle pti piu basse di lei cala, ui genera di molti morbi, come è quello che chiamano del'uua i latini, ò quegli altri, che i Greci Paristhmia, e Parulide, & Antiade chiamano, che tutti sono morbi, che e dentro la bocca presso la gola, e fuori nascono, ui genera anco corrosione de' denti, & altre piaghe, e putrefattioni nella bocca. La maggior parte de' medici in questo caso, ò toccano col ferro quella parte dentro la bocca, che chiamano columella, ò danno medicine, con le quali facciano sputare quello, che per l'aspera arteria era gia nel pulmone scorso. Altri proueggono al uentre, Altri à i denti, & à la bocca, ò pure à quello, che ueggono essersi nel naso fermo. Taccio degli occhi, e degli orecchi, che sogliono anche essi essere non poco lesi. E pure (come io penso) sarebbe meglio dare al tronco, e quasi al fonte istesso del male, corroborando il capo, ò

non potendo cio fare per la grandezza della distempe=
ranza naturale, almanco prouederli secondo la spetie
del morbo, è non fare, come alcuni medici fanno, che ad
ogni capo applicano quella medicina, che si compone di
Thapsia, e di sinapo, la quale, se il capo si sente male p
caldo distemperamento, gli nuoce molto. Gioua dunque
à costoro bagnarsi spesso in acqua dolce, perche tirino
fuori i caldi uapori, che hanno nel capo, e facciano tut
to il temperamento del capo stesso migliore. Nuoce loro
usare le acque calde, che da se stesse in molti luoghi na=
scono, perche quelle di loro, che sono sulphuree, ò bitu=
minose, perche riscaldano, sono inimicißime al capo na=
turalmente caldo, quelle, che participano di alume poi,
non sono buone, perche chiudono i stretti meati del cor=
po. Quelle acque, che da se stesse nascono, si possono sole
senza danno usare (se pure usare si debbono) che sono
dolci, che gia non si puo dire, che utile alcuno cauare se
ne possa, perche non sarebbono perauentura calde, quan
do non hauessero in se parte alcuna di uirtu medicinale
che riscaldasse. Egli sera piu securo e migliore con la
isperientia cosi fatte acque discernere, poi che rare se ne
trouano. Ne sono nella patria nostra lungi da .xiii. mi=
glia dalla citta & in Prusa poco piu di un miglio. Quel
le dunque, che nella patria nostra sono, ne gli Alliani
(cosi chiamano quel luogo) sono tutte di una maniera, e
da un solo fonte nascono. Quelle, che sono in prusa, sono
di piu maniere, & è diuerso il loro fonte, come anco nel
la patria nostra in un luogo, che chiamano Lyceti. Ora

à quelli, che hanno il capo forte caldo, e bullente, gioua nel tempo di estate, ungerlosi de oglio rosato, che sia di fronde di rose solamente fatto. E quello è migliore, che di oglio crudo, ò omphacino, che chiamano, si faccia. E molto meglio anco è, se non ui si pone punto di sale. Sono anco alcuni capi, che per lo temperamento delle arterie ne incorrono in uertigini, & in dolori di testa, ne' quali soliamo noi anco toccare col ferro le arterie. Ma questo esce da i termini de l'arte della quale noi hora parliamo. A quelli capi potra ben questa arte soccorrere, che del continuo si dolgono con una troppo acuta paßione di nerui, che nascendo per la maggior parte dal capo, uengono giu à coprire la bocca del uentre, et un'altra parte anco ne cala giu nel resto del uentre istesso. Ma il meglio sarebbe fare, che cio à niun conto auenisse, prouedendo, che l'humore colerico ò non calasse per niun conto nel uētre, ò che se ne cauasse uia fuori cō la maggiore prestezza, e celerita poßibile. Che egli nō ui cali, ui si prouede col dargli ben presto, e per tempo à mangiare, perche essendo colerico il temperamento di tutto il corpo, richiede, la parte piu debole essere fortificata cō cibo, che corrobori il uentre. Che gia non rimediādouisi à questa guisa, descorrerāno giu nel uentre molti superflui e marci humori, de' quali si colma il corpo, e che chiamano Icore i Greci, del cui uapore nascono ad alcuni tosto non solamēte dolori di capo, ma suffusioni anco ne gli occhi, & ad alcuni anco il mal caduco. Tutta la maniera dunq; del uiuere di costoro si uuole mutare ne=

l'humido, e nel freddo piu tosto. Quello poi, che concor re nel uentre, se ne uuol cacciare uia col uomito, ò per uia di sotto. E si dee ogni di del continuo corroborare lo stomaco cō cibi, prima che egli si colmi di colera, e poi con maggiore interuallo si dee purgare con queste medi cine, con cime di absinthio, e con la compositione di Aloe, che chiamano picra, perche questa penetrando altamēte nelle tuniche del colerico uentricello, il netta e purga. Il che non puo cosi fare l'absinthio, ilquale ha solamēte uir tu di astergere e nettare, di nettare, dico, le sozzure, che nelle tunice del uentricello si trouassero, e non di cauare fuori cosa, che si trouasse iui con qualche profondita im=bibita, come l'Aloe farebbe. Le untioni, che si uogliono poi doppo l'Aloe, applicare al uentre, uogliono essere alquanto astrittiue, come è quella de l'unguento Meli=no, che di pomi cotogni si fa, e del Masticino, e del Nardi no. L'estate si dee piu tosto il melino usare, l'inuerno il Nardino, la primauera il Masticino, perche questo è po sto come nel mezzo tra il Melino, e'l Nardino, ilquale riscalda, maßimamente hauendo un poco copiosamente misto seco l'Amomo, il Melino poi refrigera. Le donne ricche hanno un'altro unguento piu pretioso e migliore del Nardino, & è il foliato, che chiamano. Vi sono anco gli unguenti, che chiamano Spicati, che poßono e corro=borare il uentre, e scaldarlo. Ma se non solo manda giu il capo humori marci caldi nelle parti del uētre, che egli ha anco il uentre istesso un caldo distemperamento, biso gna usare del continuo e cibi e beuande, che refrigerino,

& accrescere, e diminuire questa qualita uariamente secondo le stagioni de l'anno, senza giungere pero mai al contrario, come in quelli, che erano di mezzano temperamento, facemmo, riscaldandoli nell'inuerno, et rifrigerãdoli la estate. Nel medesimo modo essendo amendue le gia dette parti di freddo distemperamento indisposte, si debbono sempre usare e cibi, e beuande, & untioni, che riscaldino, uariãdoli po, et accrescẽdoli e diminuẽdoli secõdo la stagiõe de l'ãno. Ma egliè difficile cõneßione, ogni uolta che la fredda e flegmatica marciosa materia scorre giu nel uẽtre caldo, ò che la calda nel freddo uẽtre discorra, e stille. E di queste due io ho con la isperiẽza ritrouato e ueduto, che e molto piu assai difficile à curare quella, che manda giu nel caldo uentre gli freddi e flegmatici humori. Ma quella compleßione è peßima, che è di cosi fatta natura cõposta, che nõ ha il uẽtre facilmẽte lubrico, ne puo facilmẽte uomitare per bocca, perche gli humori flegmatici se molto s'indugiano nel uẽtricello, ui si corrompono, in modo che'l uengono à corrodere, et insieme à mãdarne la uolta della testa uitiosi uapori. Che se nel uentre naturalmente freddo stilli giu dal capo humore flegmatico, ui si puo di leggiero rimediare, con darli la mattina qualche poco di simplice medicina, come è il Diatrionpipereon. Egli è anco buono il pepe solo, beuuto ben pisto è misto con acqua, & à questo proposito è migliore il pepe bianco, che è anco piu appropriato per lo stomaco. Alo'ncontro è à costoro inimicißimo il bere de l'absinthio, come quello, che genera humore flegmatico

nel uentre loro,e nõ ha uirtu ne forza che punto uaglia, per nettarlo. Non gioua ne anco l'Aloe molto à costoro perche l'Aloe ha uirtu di trarre uia l'humore colerico,e per questo è stata ritrouata attamente la compositione di lui,che chiamano Picra,laquale con la acrimonia,e calore delle cose, che hà in se (come ne è una à punto il cinamomo),spezza e netta,e lenti,e crassi succhi,che truoua. Ma non si dee del continuo questa medicina usare,come facciamo del Diatrionpipereon, ò del Diacalaminthes,i quali anchor che ogni di gli usi colui,che è dal fred do uentre tormentato,non ne sentira pero mai danno alcuno. Egli si pongono con ogni cento dramme di aloe, sei dramme di ogni una delle altre sei cose, che ui entrano. E questa e poi la Hierapicra, che tutti preparano et usano in Roma. Ma io la ccmpongo anco in due maniere. In una pongo piu di quelle cose, che riscaldano, nel altra ne pongo meno. Potremo anco in questa compositione porre piu delle altre cose, mancando del solito peso del'aloe, che sera, ponendo con ogni sei dramme, de le altre cose, lxxx. dramme di aloe ò pure porne meno, come sera, con. cxx. dramme di aloe porre sei dramme sole di ogni una delle altre cose. Quando non potessimo hauere del Cinamomo, ogni un sa, che in sua uece potremo porre il doppio di casia perfetta & ottima, che gia alcuni uogliono che ella sia di uguale uirtu col debole, e non troppo buon cinamomo. E ueramente che dal perfetto cinamomo ella è assai auanzata. Ma come non hauendo buon pane, mangiamo anco il biscotto,

cosi non hauendo del cinamomo, ci seruiremo della casia perfetta. A quelli poi, che hanno il uentre ò freddo, ò temperato, ma procliue al freddo, daremò come atta à loro, quella medicina, che chiamano Diospoliticon, la quale anco si suole fare, di due maniere, ponēdo per quelli, che hanno astritto e constipato il uentre, con cimimo, con ruta, e con pepe, altrettanto peso di nitro Berenitio; per quelli, chel'hanno lubrico, e disciolto, la metà solamente, percio che bisogna con questa medicina estenuare il flegma, e cacciare uia fuori lo spirito aereo e uentoso. Quando poi il uentre è smisuratamente caldo, e'l capo freddo, è una graue, e dura conneßione. percio che il flegma, che stilla giu nel uentre, ha bisogno del Diatrionpipereon, e del Diacalaminthes, e del Diospoliticon anco del quale s'è pure hora fatta mentione, & à l'oncontro la bocca del uentricello uiene facilmente offesa dalle cose che ui accēdono il calore. In quelli dunq;, che in cosi fatta indispositione si truouano, si dee tenere questa uia, che gli si uuole spezzare il flegma, e nettarlo uia con cose, che non riscaldino, come ueggiamo à ponto essere l'oximele. Ma quella cōneßione è lubrica e difficile forte à curarsi, quando s'uniranno queste tali dispositioni di corpo insieme, che la bocca del uentre (che chiamano lo stomaco) sia debole, e nauseoso, & il uentricello sia stittico, & constipato, perche tutte quelle cose, che prouocano il uentre, tutte offendono, e perturbano lo stomaco, perche i cibi uengono à nuotare nella sommita di lui, & ad eccitarne su nausea. A costoro necessaria-

mente auiene,che poco ne poſſano conquocere il cibo. Che ſe noi al contrario li daremo coſe,che gli corroborino lo ſtomaco, non paſſeranno tre ò quattro giorni,che gli faremo,conſtipato e ſtittico il uentre. A queſta maniera di huomini, hò io auertito conuenirli una ſola maniera di uita, cio è che primeramente gli diamo herbe con oglio, e con garo, & altre coſe,che ſogliono rammollire il uentre, e poi che uedremo che habbiano il loro debito cibo tolto,li daremo alcuna coſa di quelle,che fortificano, e corroborano lo ſtomacho, come ſono poma granate, mela, e pera,che gia ſono alcune coſe di queſta ſorte,che ſenza acetoſita aſtringono. Ma il patiente, che haura di ogni una di queſte coſe fatta ſeparatamente la pruoua, uſera quello,che egli haura trouato giocondiſsimo al guſto ſuo, e non nociuo. Ne gia biſogna mangiare molto di queſte coſe,ma quanto baſtera (come ho detto) à refocillare la debolezza dello ſtomaco, perche con la iſperienza mi ſon accorto,che'l molto uſo di loro diſſolue il uentre. E nel generale, quelli che coſi diſpoſti ſi trouano, come diceuamo, ſe doppo il cibo ordinario mangeranno qualche coſa ſtittica, et aſtrittiua, piu diuenteranno lubrici,che ſe à niun conto mangiata non la haueſſero. E queſto auiene, perche la bocca del uentricello corroborata dalla uirtu di queſte coſe, ne manda giu quello che nella ſommita nuotaua, & inſieme con queſto tutte le altre coſe anco, che erano nella parte ſuperiore del uentre, e gli inteſtini,che queſto mouimento del cibo tolgono, il mantengono, e ſpengono anche eſsi giu quel-

lo, che dalle parti superiori tolto hanno, percio che si uede questa uirtu impulsiua, ancor che ella dalla parte di basso nel fondamẽto si muoua uerso su spingendo alcuna cosa, seruare forte di lungo il suo moto, benche sia questo andamento in su nel corpo dell'animale fuori dell'ordine debito e naturale. Ma egli puo ciascuno uedere, che egli è come io dico, se uorra recarsi à mente quello che spesso à ciascuno di noi auenire suole, percio che à le uolte ci sentiamo in qualche luogo presso il fondamento un certo mordace humore, il quale ci irrita, e spigne à douerlo espellere e cacciare fuori ma noi impediti da qualche negotio ciuile, cel ristrigniamo dentro, e non lo mandiamo fuori, onde perche egli si riuolge, e toglie la uia di su, ce ne sentiamo spesso dolere il capo. Con ottima ragione dunque, benche il cibo facendo lubrico lo stomaco, nati su, le cose austere nondimeno mangiate poi, corroborato che hanno le parti superiori del uentre, dãno principio à le cose che nel uentricello si trouano, di andare, e spingere sempre in giu. Il qual principio di andare giu la uolta di basso, gli intestini il tolgono, e sogliono conseruarlo infino à l'ultimo, e piu basso eßito di loro. Ma basti di costoro questo, paßiamo ad un'altra disuguale dispositione, che non cede in malignita à niuna delle gia dette, & è quando si generano nelle reni pietre, ò durezze callose, che chiamano Pori i Greci, & è tutta la dispositione del corpo delicata e discola. Costoro per la infirmita che hanno, richiedono medicine, e maniera di uiuere, che estenui, le quali co

se nondimeno sono al corpo delicato inimicißime. Onde hauendole usate un, che del morbo delle reni patiua, e sentendosene percio male potere mouere i denti e che li teneua come addormentati, e che (come esso diceua) li sonauano aguisa d'una cosa secca, ne parlo co'medici di terra di Lauoro, doue egli uiueua, iquali credendo, che questo fusse uno affetto, che minacciaua Paralisi, cio è la resolutione de'nerui, gli fecero usare medicine di euphrobio, e di limnesi, che chiamano anco Adarce i Greci. Ma sentendosene colui ogni di peggio, e ueggendo, che questo affetto con grauißimo dolore gli andaua sempre montando su nelle parti superiori, ne ragionò meco, che à caso mi ritrouaua allhora in quella Contrada, e mi pregò che haueßi uoluto aiutarlo. Io inteso da lui la cura, che era stata nel suo male tenuta, mi accorsi, che essēdo stato diseccato à quel modo dalle medicine, che prese haueua, era in quel morbo incorso. Onde di mandato de la maniera di uita, che hauesse douuta tenere egli, per rimediare à questa sua siccita, senza offendergliele le reni, pensai, che fusse assai al proposito il liquore lento de la ptisana, e gli pesci sassatili, e che in alto mare uiuono, ò ne' quali non è cosa alcuna glutinosa. E nel medesimo modo dißi de gli augelli essere ottimi quelli, che hanno una simile carne, come ne sono à punto molti, che per le montagne uiuono, perche quelli, che tengono gli hosti per le citta rinchiusi in gabbie per uendere, e che con humido e copioso cibo ingrassano, sono in questo caso contrarijßimi. La migliore carne, che possano usare quelli, che

in questo affetto si trouano, si è quella delle pernici, poi è quella delle galline arcee, che chiamano, e de gli sturni, e delle merule, e de gli tordi. Che se non si potessero augelli di montagne hauere, si possono usare di quelli, che uiuono per le campagne, ò de' palumbi, che si tengono su per le torri per molti luoghi. Sono buoni anche i passeri, che fanno su per li tetti, e per le torri i lor nidi. E uogliono queste torri in luoghi alti & erti essere poste. Che cosi seranno anco buone le galline, che qui nel piano dentro i cortigli si tengono. Egli si uieta à costoro cosi indisposti il latte di ogni altro animale, fuori che quel dell'asina, per essere piu di tutti gli altri sottile. E per dirlo in una parola, la maniera del uiuere di costoro uuole essere posta nel mezzo tra quella, che estenua e che ingrassa. E gia delle cose particulari, che loro s'acconuengono, habbiamo noi tocco à lungo ne' libri, che scritti habbiamo della uirtu de' cibi, & in quello altro che intitulato habbiamo di Euchimia. Onde è souerchio piu qui farne parola, e basta questo solo dire, che s'habbia di tutto il lor corpo hauere quella cura, che s'è detta di sopra parlando del modo del uiuere di colui, che ogni altra cosa haurebbe sofferta piu tosto, che essere unto di pece. Che se chi è trauagliato dal male di pietra, serà corpolento, si puo audacemente à costui impor re una maniera di uita, che estenui. Le medesime cose seranno appropriate e conuenienti à quelli, che dal morbo articulare e dalla podagra sono afflitti, percioche se sono costoro carnosi e grassi, dal bere delle medicine, che

per le chiragre e podagre si danno, non sentono danno alcuno, se sono delicati e sottili, con diseccare recano in grauißima dispositione non solamente tutto il corpo, ma i piedi anco, e le mani, se le mani anco prima male si sentiuano. Egli bisogna però sapere, che le medicine per le podagre sono molto differenti da quelle, che per lo male di pietra si danno, non solamente perche assottigliano i succhi glutinosi e craßi, ma perche riscaldano anco e diseccano, percio che quelle che molto riscaldano, non si debbono à niun conto dare à quelli, che del male di pietra afflitti sono. Ma perche di tutte queste cose s'è assai detto nel nostro libro, che fatto habbiamo del modo del medicare, & in quegli altri libri, che scritti habbiamo delle medicine, che sono di due sorti, e delle medicine simplici, e delle composte, non molto bisognaua quiui indugiarsi, per essere questi cosi fatti corpi posti nel mezzo tra gli sanisſimi e gli infermi, che gia quella parte dell'arte, che fa morbo uicino fuggire, prouede, e si toglie la cura de' corpi à questo modo indisposti, percio che niuno di quelli, che hanno la compositione retta del corpo, e senza difetto alcuno (secondo à me pare) dee ne bere medicine, ne usare maniera di uita, che attenui il corpo. Ma quelli, che essendo naturalmente deboli ò in tutto il corpo, ò in qualche parte di lui, uengono per leggier causa offesi, questi si uogliono recare alla uita, che li conserui in sano stato, e torgli da ogni maniera suspetta di uita, laquale uediamo non essere nociua à niuno di quelli che sono naturalmente di buona compleßione, e che non

ſentono affanno di una mediocre fatica, anzi uolontie=
ri ui ſi eſſercitano, là doue quelli, che per ogni leggier
cauſa uengono in indiſpoſitione, talche ſi trouano del
continouo da gran morbi afflitti, come è il mal caduco,
la uertigine, il dolore di teſta, & altri, ne' quali il capo
è occaſione di male à le parti ſoggette, come ſono i denti
le gingiue, la columella, che chiamano, e per dirlo in una,
tutte le parti della bocca, e delle canne della gola, e di piu
come ſono le orecchie, gli occhi, lo ſtomaco, il uentre, e le
parti del reſpirare, come è la ſomma arteria, che chiama=
no Laringe, e l'aſpera arteria, e'l pulmone, e'l piano
del petto tutti queſti, dico hanno per un commune rime=
dio alla indiſpoſitione loro, che innanzi ad ogni altra co
ſa, e diligentiſsimamente conſeruino il capo iſteſſo da
ogni morbo lontano, e poiproueggano anco alle parti
trauagliate e dolenti, pure che ſi ſappia però anco que=
ſto, che nõ tutte le ꝑti leſe ſi uogliono corroborare. Biſo
gna bene à l'uſo loro auertire, cõe è à dire, che de li occhi
e de gli orecchi ci ſeruiamo molto. Onde quãdo in queſte
due ꝑti ſtillano dalla teſta eſcremẽti, ſi uogliono deriua
re, e drizzare ꝑ le ꝑti uicine, e cauarli fuori per lo naſo
principalmente. Che ſe non ueniſſero ad uſcirne per que
ſta uia del naſo, ſi uogliono cauare per la bocca, con l'a=
iuto di quelle coſe, che cacciano il flegma uia, come quan
do per uia del naſo ſi tenta, ſi ha à fare e con quelle coſe,
che fanno ſternutare, e con quelle che aprono le oppila=
tioni di lui. Gli occhi poi ſi corroboreranno, uſandoui
quel collyrio ſecco, che di pietra phrigia ſi fa, ponendo=

lo in guisa nelle palpebre col specillo, ò tenta, che chiamano, che non sene uenga à toccare la membrana intrinseca dell'occhio, che gia cosi uediamo del continuo fare à le donne, quando con l'antimonio si uogliono fare gli occhi belli. Per corroborare poi gli orecchi il Glaucio solo basta, trito sopra un sasso con aceto, poi à poco à poco infuso, e stillato tepido dentro con lo specillo, ò pure cō quell'altro istrumento, che communamēte usano e'l chiamano oriculario. Confirmate poi, che à bastanza seranno, in modo che nulla piu ui concorra, ui si uuole instillare del continouo qualche poco di ottimo unguento Nardino. Questo si faceua gia solo eccellente in Laodicea di Asia, hora si fa anco in molte altre citta. Ma molto piu corroborera gli orecchi e gli giouera il collyrio, che chiamano Diaglaucio dal Glaucio che ui entra. Il medesimo giouamento li fara il Diarhodon, & il Crocode, & il Nardino, e quel di uino si fa. E di piu, quelli unguenti, che fanno in Roma le donne ricche, e che li chiamano Foliati e Spicati. Che se copiosamente scorrera dalla testa à gli orecchi humore, e marcia & à questo, & la essulceratione, che ui accadesse, ui medicaremo col pastillo di Androne. Ma in questo mezzo rauolgeremo e diuerteremo quella materia al naso & à la bocca. E fatto questo, ci seruiremo delle cose gia dette di sopra. Or come da quello, che dalla testa stillaua, ne ueniano offesi alcuni altri, che le erano soggetti, cosi nascono di molti morbi dal fegato, dalle reni ò dalla milza ò à le altre parti piu deboli, che li sono soggette. Egli s'è

gia mostro ne'libri nostri delle faculta naturali, che o=
gni parte del corpo ha faculta e uirtu di attrahere à se
un suo proprio e cõueniẽte succo del quale, mentre l'alte
rano, e cercano di farlo à se simile, uengono à mal ser
uirsi per nudrimẽto. E che hanno anco un'altra faculta,
per mezzo della quale desiderano, e si forzano di cac=
ciare uia da se nelle parti uicine il superfluo humore. E
che se la particella uicina è ben disposta e gagliarda, nõ
riceue quello, che l'altra le manda, e spigne sopra, anzi
fa che quella particella sola, che riceuette in se prima
quella indispositione, si ritenga ꝑ sempre il dolore, che
s'ella fusse piu debole di quella, onde quello escremento si
manda, il riceue ella bene in se, ma il rimanda di nuouo
tosto à qualche altra parte piu debole. E questa poi à
qualche altra pure il rimanda, finche si riuersi quello e=
scremento in parte, di cui non ne habbia il corpo altra
piu debole. Et à questa maniera quelli, che non hanno
cura alcuna del uiuere loro, si trouano del continouo
afflitti e uessati chi in una pte, chi in un'altra del corpo.
Quelli poi, che non raccolgono humore alcuno super=
fluo in se, sempre si mantengono le particelle loro de=
boli, secure. Di che fanno fede chiarissima alcuni, che in
alcune loro parti inferme e deboli sentono sei mesi inti=
eri e piu, gran dolori, perche se fusse di cio la debolezza
sono di quella parte, cagione, del continouo per sempre
la pte inferma sentirebbe il dolore, cõe quella, nella qua=
le mai non mancarebbe la cagione di quella passione. Ora
poi che non sempre quel dolore sente, cosa chiara è, che
qualche

qualche altra cosa ci è in mezzo, che è occasione di generare quel mele, che certo non è egli altro, che quello, che ò in qualita soprabonda. E questo istesso, che soprabonda, ò per tutto il corpo si raguna, la quale mala dispositione chiamano i Greci Pleehora, ò pure in qualche parte principale del corpo, laqual però sia naturalmente debole. Quello, che soprabonda, ò restando in questa parte debole, ò passando in qualche altra di piu debole natura, doue egli si ferma, genera grauezza, e dolore. Bisogna dunque prima di ogni altra cosa considerare, e uedere, se quel membro da se stesso, e per sua natura senta sempre dolore, ò pure per cagione di qualche altro membro, che si trouaua gia prima di lui indisposto. Egli sopraujene alle uolte alla parte debole instrinsecamente la offesa, e'l male, ò perche si raffreddi, ò perche si stanchi, ò perche riceua contusione e colpo, ò ferita alcuna, ma per lo piu uiene ella lesa per la maniera del uiuere che gli contrahe, e reca sopra, superfluita, e uitioso succo. Egli bisogna dunque attendere e mirare alla grãdezza della naturale infirmita nel membro, hauendo gia fatto prima quella distintione, che s'è data, e dare al patiẽte piu parcamente da uiuere, che prima, e poi porlo in un conueniente & atto essercitio. Bisogna ben guardarla, che per cagione istrinseca non gli uenga lesione alcuna sopra. Appresso poi, s'egli con queste cose non diuenta magro e discolo, nella parte inferma e debole ne uien tormentata, ne afflitta, si dee questa maniera di uita gia detta continouare. Ma s'egli ò diuenta di tutte le mem=

bra discolo e magro, ò la parte mal complessionata ne sente affanno, e peggiorarne, bisogna questa così fatta maniera di uita mutare, perche s'egli se ne sente male, una delle due cose faremo, ò gli mutaremo la sua maniera di uiuere in un'altra piu estrema e parca, ò il faremo à un determinato tempo dell'anno purgare. Ad alcuni basta una uolta sola l'anno nella primauera purgarsi, alcuni altri hanno bisogno, di purgarsi anco un'altra uolta appresso poi nell'autunno. Se uedremo, che il corpo si sia cumulato di copia di sangue, gliene faremo cauare. Se di uitioso succo il uedremo colmo, l'euacuaremo con medicina, che possa quello humore soprabondante purgare. Che se la parte afflitta e inferma si sente bene con la parca uita, ma che se ne ammagrisce il corpo, faremo usarli quella untione di pece, della quale s'è prima detto, per resocillare nell'estenuata cōplessione. Ma quella dispositione di corpo, che io hora dirò, è pessima, perche sono alcuni che generano copioso e caldo seme genitale, il quale gli stimula & irrita à cauarlo fuori. Ma cauato che essi l'hanno, gli si risolue tosto la bocca del uentre, laquale e i Medici, e tutti gli altri chiamano stomaco, & essi non solamente si sentono aprire per tutto il corpo, e ne diuengono deboli & impotenti, ma ne appaiono anco secchi, sottili, pallidi, e con gli occhi concaui e posti à dentro. Che se perche sentono tutto questa male dal coito, se ne ritraheno, ne uengono à sentire non solamente affanno di testa, ma dolore anco e nausea dello stomaco. E di piu, da questo rattenersi quel maligno seme dentro, ne gli na

ſcono di notte dormendo coſi fatte immaginationi, che
gli ſono cagione di affanno niente minore di quello, che
doppo il coito ſentiuano. Dicendomi un di coſtoro, che
mentre, che egli cauaua fuori quel ſuo ben caldo e morda
ce ſeme, non ſolo il ſentiua egli, (e con ſuo male che ne
gli ſeguiua) ma le donne anco, con le qual egli haueua à
fare, gli perſuadetti, che ſi fuſſe douuto aſtenere da cibi,
che haueſſer potuto il ſeme genitale accreſcere, e che uſaſ
ſe nõ ſolamẽte cibi, ma medicine anco, che l'haueſſer dimi
nuito & eſtinto. De' quali s'è da noi ragionato, ne libri
che ſcritti habbiamo de li alimẽti, et in quelli medeſima=
mẽte delle ſimplici medicine. E che poi uſaſſe eſſercitij, che
eſſercitano piu toſto le ṗti ſuperiori del corpo, che il re
ſto, cõe e il giuoco della palla à uento, e l'eſſercitio, che
ſi fa alzando e mouẽdo ſu nell'aria peſi cõ la mã dritta e
cõ la mã mãca. Gli ordinai anco, che dopò il bagno s'un
geſſe tutti i lõbi di quella untione fredda, come è l'o=
glio crudo et acerbo, che chiamano Omphacino, cõe e il
roſato, e'l Melino, che di queſta tale maniera di oglio ſi
fa. Ma io ad alcuni faccio untioni di qualche ſuſtãza piu
graſſa, perche non ne ſcorrono giu poi facilmente dal
corpo. E faccio queſta compoſitione di cera e di qualche
altra coſa, che refrigeri. Hauendo fatto prima il cerato
che chiamano Cereleon i Medici, e ben con le mani mena
tolo nel mortaio, ui porremo di qualche ſucco rifrige=
rante, il quale in modo anco meſcolaremo con la cera, che
diuẽtino una coſa ſteſſa. La materia di queſti cotali ſuc
chi s'è deſcritta ne' libri delle ſimplici medicine. E quelli

che piu facilmente si truouano, e sono sempre alle mani, sono quel della Sempreuiua, del Solano, dell'Vmbilico di uenere, del psilij, del poligonio, del tribulo, della portulaca, laquale non ci dà mai succo, se quando la pistamo nel mortaio, non ui inaffiamo qualche humore, che sia di sustanza sottile & aquea, e non tenace, e crassa, quale è quella dell'uua acerba, e delle rose. E questi succhi si possono di estate hauere, ui sono anco bene de gli altri, che di altri tempi si trouano, come della lattuca, che è pure di quelli, che refrigera. La semente di lino anco cotta in acqua fa un liquore refrigerante. Io ho ueduto un Gimnastico porre su le reni d'un certo suo Athleta una laminetta di piombo, per curarlo dalle imaginationi uenerée, che egli di notte dormendo sentiua. Il che facendo io fare ad un certo plebeio, che in questa indispositione si trouaua, se ne senti egli bene, e me ne ringratiò. Vn'altro che hauea la carne piu tenera, & era di piu debole natura, non possette la durezza del piombo soffrire. Onde io gli persuadetti, che si hauesse sparso sul letto, oue egli dormiua, alcune delle gia dette herbe, e con esse frondi molli di Agnocasto, che chiamano, e di ruta. Di che senti egli tosto utilita. Onde l'usò e continouò poi sempre. Gli dißi anco, che costumasse à mangiare continouamente la semente di Agnocasto, e se ne senti bene, e me ne rese gratie. Il medesimo gli auenne usando la ruta come io anco gli dißi. E gia di queste cose s'è ragionato ne' libri delle medicine simplici, & in quelli delle uirtu e faculta de' cibi, che scritti habbiamo. Questo solo,

come cosa necessaria, ui aggiungeremo hora, che si debbano fuggire del tutto le untioni fredde, che di papauero e di mãdragora si fanno, che gia ne anco niuna di queste cose gli si uuole applicare, ne si uogliono queste herbe ne anco spargere sul letto, quando nel loro supremo uigore, e forza si trouano, perche si possono queste anco usare sparse, come dell'altre s'è di sopra detto. Anzi io ordinai una uolta ad uno, che esperimentasse in questo caso le rose, spargendole nel letto, come s'è detto, e ne sentì colui giouamento senza offensione alcuna delle reni. Io pensai anco un'altro rimedio non mica male, per quelli, che in questa indispositione si trouauano, e l'isperienza istessa mi mostrò quanto egli fusse buono, perche la isperienza si uuole tenere in luogo di regola, e di giudice nelle cose, che ha l'huomo à fare, ne si dee scriuere, che una cosa gioui, non hauendola prouata, saluo se non ui si aggiungeßi anco questa conditione, di non hauerne ancora fatta la pruoua. Or che cosa è dunque questa, che io diceua hauere prouata in questo caso cosi utile, cioè per coloro, che si cumulano molto di seme genitale, che poi richiede, e cerca di essere cauato fuori? Doppo che costoro si seranno mediocremente pieni, cenando di cibi di bono succo, uolendo andare à dormire, usino il coito, & il di sequente hauendo ben dormito, & alzandosi di letto si lascino frecare con un panno di lino, fin che appaia super la pelle il rossore. Poi usino una mediocre fricatione con oglio. E trapostoui un poco di tempo in mezzo, gustino un poco di pane ben fermentato, e cotto sotto il te

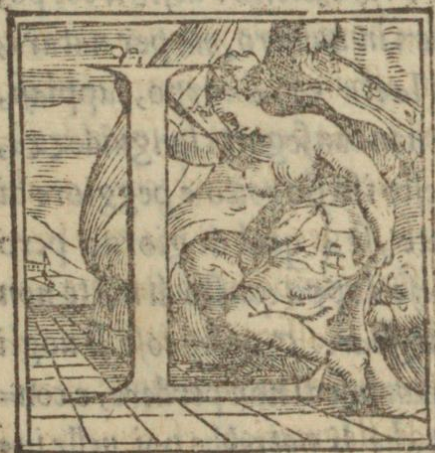
ſto,e uino,e coſi ritornino poi al lauoro loro conſueto.
In quel tempo però, che ua in mezzo tra le fricationi con l'oglio, e guſtare del pane, dourà paſſeggiare un poco,ſe ui è luogo uicino,oue poſſa cõmodamente farlo, eccetto ſe il freddo de l'inuerno ui oſtaſſe,pche allhora à me parrebbe meglio lo ſtarſi dentro. Ad un certo Grã matico trauagliato ſpeſſo dal malcaduco, moſtrai una quaſi ſimile uia per corroborarſi lo ſtomaco per mez=zo del cibo. E ſe ne ſenti merauiglioſo giouamento. Et io allhora uenni magiormente in ſperanza di douere aiutarlo, quando da lui inteſi, che allhora quel male l'af=fliggeua, quando ſi trouaua egli lunga hora digiuno e ſenza mangiar,et allhora anco piu,quando fra quel mezzo l'haueſſe ò dolore alcuno, ò ira aſſalito. Di piu, miraua anco io molto à la diſpoſitione, e fattezze ſue, e dimandandolo io di alcune coſe,mi confeſſo,che ſi ſentia molto ſpeſſo lo ſtomaco trauagliato dalla colera. Ma io uorrei queſta coſa nel generale perſuadere à tutti colo=ro, che queſti ſcritti legeranno, & à quelli principal=mente,che ſe ben non hanno l'arte della medicina, hanno nondimeno molto eſſercitato e deſto l'ingegno,che non uogliano,come il uolgo fa, coſi anche eßi uiuere à guiſa di pecore, e di animali irragioneuoli,ma che con la iſperienza e con l'uſo cerchino piu toſto di ſapere qual ci=bo, ò qual beuanda lor noccia, & appreſſo quale moto e quanto è quello, che è loro dannoſo. Il medeſimo oſſeruino delle coſe ueneree, ſe egli giouino,ò ſe egli noccino, e quanto interuallo di tẽpo tra l'una lotta uenerea e l'al

tra trapoſta, fa che ella lor gioui, ò noccia, perche, come s'è gia detto, alcuni ſe ne ſentono grauemente offeſi. Altri ſenza niuna leſione al mondo continuano inſino à la uecchiezza queſto atto uenereo, Ma e queſto e quello di rado ſi troua, cio è che tanta leſione ſe ne ſenta ò che nulla mai. Tutto quello, che è loro poſto nel mezzo ſi ſtende à maggior numero di perſone, con differẽtia di piu e di meno. E quelli, che non ſono à fatto groſſoni, e rozzi, ma che hanno deſto l'ingegno (che gia non puo ogn'un ſapere queſto) facciano queſta oſſeruatione, che io dico ; di uedere quale è quello, che loro gioua, ò uoce, che io gli ſo dire, che mentre uiuono ſani, in pochiſſime coſe hauranno de' medici biſogno. Haueua io fin qua ſcritto, quando hauendo un mio amico tutto queſto libro letto, diceua una ſola coſa mancarui, la quale era ſtata da me laſciata di ſopra, per dirla appreſſo & queſta era la medicina, che di ſucco di pomi ſi compone, la quale è molto utile à deſtare l'appetito in coloro, doue ne è poco, & à conquocere il cibo per quelli, che poco il conquocono, & in ſomma à corroborare il uentre. Lodato dunque il buon giudicio del amico, ui aggiunſi anco di che egli mi accennò. Et è queſta la compoſitione di ſucco de' pomi. Togli due ſeſtarij romani di ſucco di pomi cotogni, degli piu dolci, e piu groſſi, e meno acerbi (era il Seſtario di preſſo à xx. oncie) e con queſto ſucco meſcola altre tanto mele ottimo, & un ſeſtaro e mezzo di aceto. Queſte coſe ſi uogliono ſu la bracia mediocremente quocere, e cauatane la ſchiuma ui porrai

dentro tre oncie di zenziuero, e due di pepe bianco. Poi si uuole di nuouo nel medesimo fuoco porre, e lasciarlo quocere, fin che uenga à crassezza di mele, con la quale crassezza si sogliono fare le medicine stomatice. Questa medicina è anco gioueuolissima à quelli, che hanno debole il fegato. E si dee auertire che ella si uuole torre spetialmente à digiuno, & un mediocre cocchiaro la uolta, benche s'ella anco doppo mangiare si toglie, non nuoce punto. Si puo anco commodamente dare innanzi cena, se ben chi la toglie ha la mattina desinato. Ma il suo proprio tempo si è prẽderla due hore ò tre innanzi mangiare. Che se noi uorremo piu astringerla, potremo anco di succo solo di cotogne farla. Ma per chi si sente di distemperato calore afflitto il uentre, ò pure che à qualche modo di colera abondi, se ne dee torre uia & il zenziuero, e'l pepe, e darli il succo de' pomi solamente con aceto e con mele à la gia detta crassezza cotto. Per coloro poi, che hanno il uentre di mediocre temperamẽto, tal che ne di colerico, ne di flegmatico escremento il colmino, bastera porui la metà della misura, che s'è detta di sopra, cosi del pepe, come del zenziuero, cio è una oncia di pepe, & una e mezza di zenziuero. Per quelli, che hanno freddo il temperamento, ui porremo quattro oncie di zenziuero, & tre, ò due e mezza di pepe. Potremo anco, hauendo questa medicina al mediocre modo preparata, in usandola aggiungerui del pepe. Et, à questa guisa giudichiamo douersi prouedere e rimediare à coloro, che hanno in diuersi membri i temperamenti re

pugnanti, e contrarij. Di quelli poi, ne' quali si uede ine qualita di temperamento in ciascuna parte ò delle simi- lari, ò delle istrumentali del corpo, si parlera in un'al- tro libro.

DI CORNELIO CELSO,

COME SI DEBBA GOVER- NARE CHI È SANO.

L'HVOMO sano, che è si sente bene, & è libero, non si dee à legge niuna sottoporre, ne hauere del medico, ne della spetiaria dibisogno. Egli bisogna uiuere uariamēte la uita, hora in contado, hora nel la citta, ma piu spesso in contado, dee nauigare, andare à caccia, riposarsi à le uol te, ma piu spesso essercitarsi, perche la poltronaria, e la inertia disfà il corpo, e li toglie il uigore, la fatica à l'incōtro il cōferma e corrobora, quella il fa presto uec chio, questa li conserua lunga la giouentu. Gioua anco à le uolte usare bagni caldi, à le uolte freddi, hora ungersi hora fuggirlo. Nō dee risparmiare maniera alcuna di ci bo, che usi il popolo. Alle uolte si dee egli ritrouare in conuiti, alle uolte ritrarsene, hora dee piu del debito mā

giare, hora nulla piu. E dee due uolte piu tosto, che una il giorno mangiare e sempre molto, pure che possa conquocerlo, e digerirlo. Ma come questi cosi fatti essercitij, e cibi sono necessarij, cosi sono quelli de gli Athleti, souerchi, perche tralasciandosi per qualche necessita ciuile, l'ordine del'essercitio, se ne sente il corpo afflitto. E quegli corpi, che si colmano forte di cibo, à la guisa che fanno gli Athleti, prestissimo diuengono e uecchi, & infermi. Il coito poi non si uuole ne troppo affettare, ne troppo fuggire. Quando egli è raro, eccita e desta il corpo, qnando egli è poi spesso, non in numero, ma per natura, cio è hauendosi rispetto à la eta & al corpo, sappiasi, che egli non è dannoso, se non conseguita languidezza, ne dolore del corpo. Questo istesso coito è peggiore di giorno, è piu securo di notte, se à quel di giorno pero non seguita tosto il cibo, e se doppo questo di notte non bisogna tosto fatigare, r uegliare. Queste cose si uogliono da sani serbare, guardandosi di non perdere, e consumare nella sanita quello, che li potrebbe poi nelle infirmita giouar, e soccorrere.

IL FINE.

In Venetia per Michele Tramezzino.
M D X L I X.